

## 2ª FEIRA

### Alergénios

|                                 |                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de abóbora, cenoura, couve-flor e frango                            |
| <b>Prato Principal Berçário</b> | Lombinhos de pescada estufados, ao natural, arrozinho de tomate e repolho |
| <b>Prato Principal Creche</b>   | Lombinhos de pescada estufados, ao natural, arrozinho de tomate e repolho |
| <b>Sobremesa</b>                | Puré de maçã/ Fruta da época (banana)                                     |



Peixe

## 3ª FEIRA

|                                 |                                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de nabo, grelos, feijão branco e vitela                                        |
| <b>Prato Principal Berçário</b> | Franguinho estufado com massinha estufada, brócolos cozidos                          |
| <b>Prato Principal Creche</b>   | Franguinho estufado com massinha estufada, saladinha mista (alface, tomate e cebola) |
| <b>Sobremesa</b>                | Puré de pera ou Fruta da época (uvas)                                                |



Glúten



Ovos



Soja

## 4ª FEIRA

|                                 |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de brócolos e coelho                    |
| <b>Prato Principal Berçário</b> | Arrozinho de robalo com tomate e alho francês |
| <b>Prato Principal Creche</b>   | Arrozinho de robalo com tomate e alho francês |
| <b>Sobremesa</b>                | Puré de pera ou Fruta da época (melão)        |



Peixe

## 5ª FEIRA

|                                 |                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de lentilha e peru                                                                                        |
| <b>Prato Principal Berçário</b> | Massinha à Bolonhesa (carninha de vitela picada e estufada com massinha esparguete cozida), feijão verde cozido |
| <b>Prato Principal Creche</b>   | Massinha à Bolonhesa (carninha de vitela picada e estufada com massinha esparguete cozida), feijão verde cozido |
| <b>Sobremesa</b>                | Banana                                                                                                          |



Glúten



Ovos



Soja

## 6ª FEIRA

|                                 |                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de alho francês e vitela                                                                    |
| <b>Prato Principal Berçário</b> | Pescadinha cozida com saladinha quente de batata, cenoura e feijão verde                          |
| <b>Prato Principal Creche</b>   | Salmão estufadinho ao natural com coentros com saladinha quente de batata, cenoura e feijão verde |
| <b>Sobremesa</b>                | Puré de Maçã e Pera ou Laranja laminada                                                           |



Peixe

**Nota:** As refeições são acompanhadas com pão de mistura e água para beber. As ementas estão sujeitas a alterações sempre que se justifique.