

Ementa Semanal Berçário e Creche

2 a 5 de fevereiro

Alergénios

2^a FEIRA

Sopa	Creme de ervilha e vitela
Prato Principal	Arrozinho de carnes (frango e peru) com cenoura e feijão verde
Berçário	
Prato Principal	Arrozinho de carnes (frango e peru) com cenoura e feijão verde
Creche	
Sobremesa	Fruta da época (Banana)

3^a FEIRA

Sopa	Creme de brócolos e peru
Prato Principal	Massinha de peixe (pescada, massa cotovelinhos) com couve-flor cozida
Berçário	
Prato Principal	Massinha de peixe (pescada, massa cotovelinhos) com couve-flor cozida
Creche	
Sobremesa	Peré de pera ou Fruta da época (kiwi)



4^a FEIRA

Sopa	Creme de cenoura, abóbora, lentilhas e peru
Prato Principal	Bifinhos de peru grelhados com arrozinho de tomate e repolho
Berçário	
Prato Principal	Bifinhos de peru grelhados com arrozinho de tomate e repolho
Creche	
Sobremesa	Puré de maçã ou Maçã cozida com canela (sem açúcar)

5^a FEIRA

Sopa	Creme de espinafres e coelho
Prato Principal	Douradinha no forno com alho francês, batatinha e cenoura cozida
Berçário	
Prato Principal	Salmão no forno com alho francês, batatinha e cenoura cozida
Creche	
Sobremesa	Puré de pera e banana ou Fruta da época (tangerina)



6^a FEIRA

Sopa	Creme de curgete, chuchu, feijão vermelho e frango
Prato Principal	Franguinho estufado com massinha macarrão, brócolos cozidos
Berçário	
Prato Principal	Franguinho estufado com massinha macarrão, brócolos cozidos
Creche	
Sobremesa	Manga ou Saladinha de fruta (maçã, pera, banana e laranja)



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

