

CRECHE EMENTA

02 a 06 de Maio



Segunda

02
Mai

Sopa	Courgete
Prato	Bife vitela com esparguete
Sobremesa	Fruta da época

Terça

03
Mai

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Pescada cozida/ batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

04
Mai

Sopa	Creme de Alface
Prato	Frango assado/Arroz/Cenoura e couve
Sobremesa	Fruta da Época

Quinta

05
Mai

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Borrego Estufado/massinha/Brócolos
Sobremesa	Fruta Época

Sexta

06
Mai

Sopa	Alho Francês
Prato	Salada de Peixe (Pescada) com batata
Sobremesa	Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

09 a 13 de Maio



Segunda

09
Mai

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Picadinho de frango/Massinha/Alface e cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta

Terça

10
Mai

Sopa	Couve Coração
Prato	Batata com peixe e legumes
Sobremesa	Gelatina

Quarta

11
Mai

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bife Vitela com massa tricolor
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quinta

12
Mai

Sopa	Creme de courgete
Prato	Perú Desfiado / Arroz/ Alface e Tomate
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Sexta

13
Mai

Sopa	Nabiças
Prato	Badejo fresco cozido/Batata/Espinafres
Sobremesa	Puré de Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

16 a 20 de Maio



Segunda

16
Mai

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Picadinho de Vitela /Arroz/Legumes
Sobremesa	Puré de fruta da época

Terça

17
Mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Abrótea Lascada/Cotovelinhos/Macedónia
Sobremesa	Puré de fruta da Época

Quarta

18
Mai

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de Perú no Forno
Sobremesa	Puré de fruta da Época

Quinta

19
Mai

Sopa	Creme de Alface
Prato	Borrego c/esparguete e salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Sexta

20
Mai

Sopa	Couve coração
Prato	Salada de pescada com batata e macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

23 a 27 de Maio



Segunda

23
Mai

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bife de peru/ Arroz/Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Terça

24
Mai

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bacalhau Fresco Lascado/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quarta

25
Mai

Sopa	Alface
Prato	Bifinho de frango c/arroz e salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quinta

26
Mai

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Frango assado com massa farfalle e puré cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Sexta

27
Mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pescada no forno/Batata/Brócolos
Sobremesa	Puré Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

30 de Maio a

03 de Junho



Segunda

30
Mai

Sopa	Espinafres
Prato	Bife de Frango/Arroz/Salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Terça

31
Mai

Sopa	Alho francês
Prato	Saladinha de pescada com batata
Sobremesa	Puré de Fruta da época

Quarta

01
Jun

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Borrego/Massinha e courgete
Sobremesa	Puré de fruta da época

Quinta

02
Jun

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz de aves (Perú)
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Sexta

03
Jun

Sopa	Juliana
Prato	Maruca com batata e legumes
Sobremesa	Puré de Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

06 a 10 de Junho



Segunda

06
Jun

Sopa	Macedónia
Prato	Esparguete á bolonhesa
Sobremesa	Puré de fruta

Terça

07
Jun

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de peixe/salada (red-fish)
Sobremesa	Puré de Fruta

Quarta

08
Jun

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Perú estufado com batata e cenoura ralada
Sobremesa	Puré de fruta

Quinta

09
Jun

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Frango assado/arroz /feijão verde
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Sexta

10
Jun

FERIADO “Dia de Portugal”



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

13 a 17 de Junho



Segunda

13
Jun

FERIADO “Dia de Santo António de Lisboa”

Terça

14
Jun

Sopa	Macedónia
Prato	Salmão / Massa tricolor/Brócolos
Sobremesa	Puré de fruta

Quarta

15
Jun

Sopa	Courgete
Prato	Bife de Perú/ Arroz/ Couve-Flôr
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quinta

16
Jun

FERIADO “Corpo de Deus”

Sexta

17
Jun

Sopa	Sopa alface
Prato	Pescada assada/ Arroz/F. Verde
Sobremesa	Puré de fruta



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

20 a 24 de Junho



Segunda

20
Jun

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bife de peru/ Arroz/Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Terça

21
Jun

Sopa	Crema de abóbora
Prato	Bacalhau Fresco Lascado/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quarta

22
Jun

Sopa	Alface
Prato	Bifinho de frango c/arroz e salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quinta

23
Jun

Sopa	Crema de Cenoura
Prato	Frango assado com massa farfalle e puré cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Sexta

24
Jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pescada no forno/Batata/Brócolos
Sobremesa	Puré Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

CRECHE EMENTA

27 a 30 de Junho



Segunda

27
Jun

Sopa	Sopa Courgete
Prato	Pescada cozida / Batata/ Brócolos
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Terça

28
Jun

Sopa	Sopa Courgete
Prato	Pescada cozida / Batata/ Brócolos
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quarta

29
Jun

Sopa	Creme de courgete
Prato	Bife de frango com massinha e brócolos
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Quinta

30
Jun

Sopa	Creme de couve-flôr
Prato	Vitela Estufada com arroz e macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio