



EMENTA DA CRECHE

02/março

Sopa de feijão verde
Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve-flor
Fruta da época

03/março

Sopa de alface
Maruca cozida com batatas e brócolos salteados
Fruta da época

04/março

Sopa de macedónia
Bifinhos de frango com massa tricolor, ervilhas e cenoura
Fruta da época

05/março

Creme de cenoura
Coelho estufado com batata, cenoura e courgette
Fruta da época

06/março

Creme de courgette
Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura assada
Fruta da época

Notas:

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





EMENTA DA CRECHE

09/março

Creme de espinafres
Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada
Fruta da época

10/março

Creme de cenoura com pevide
Lombinhos de pescada no forno com batatas esmagadas e brócolos
Fruta da época

11/março

Sopa de courgette
Vitela estufada simples com arroz de lombardo
Fruta da época

12/março

Creme de legumes
Borrego estufado com batata doce e cenoura ralada
Fruta da época

13/março

Sopa de macedónia
Massinha de maruca
Fruta da época

Notas:

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





EMENTA DA CRECHE

16/março

Creme de alface

Peru estufado com esparguete e legumes salteados

Fruta da época

17/março

Sopa de espinafres

Bacalhau fresco cozido com batatas e brócolos

Fruta da época

18/março

Creme de abóbora

Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)

Fruta da época

19/março

Creme de brócolos

Perna de frango corada com espirais tricolor e couve-flor

Fruta da época

20/março

Sopa de feijão verde

Lombos de escamudo com batatas assadas e legumes

Fruta da época

Notas:

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



EMENTA DA CRECHE

23/março

Creme de cenoura
Arroz de carne de vaca picada com legumes
Fruta da época

24/março

Sopa de macedónia
Saladinha de pescada com batatas, cenoura e ervilhas
Fruta da época

25/março

Sopa de feijão-verde
Esparguete com peru aos cubinhos e cenoura ralada
Fruta da época

26/março

Sopa de legumes
Borrego estufado com arroz e brócolos
Fruta da época

27/março

Sopa de espinafres
Massinha de maruca e legumes
Fruta da época

Notas:

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