

# CRECHE

## EMENTA

01 de julho



### Sexta

---

01  
jul

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Lascas de pescada com esmagado de batata e repolho
Sobremesa	Puré de fruta da época



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

# CRECHE EMENTA

## 04 a 08 de julho



### Segunda

04  
jul

Sopa	Sopa de curgete
Prato	Novilho picadinho com esparguete e repolho
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Terça

05  
jul

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pescada cozida com batatinha e cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Quarta

06  
jul

Sopa	Creme de alface
Prato	Frango refogado ao natural com arroz e cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Quinta

07  
jul

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Borrego estufado com massinha e brócolos
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Sexta

08  
jul

Sopa	Alho Francês
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata
Sobremesa	Puré de fruta da época



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

# CRECHE EMENTA

## 11 a 15 de julho



### Segunda

---

11  
jul

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

### Terça

---

12  
jul

Sopa	Couve Coração
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Quarta

---

13  
jul

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

### Quinta

---

14  
jul

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

### Sexta

---

15  
jul

Sopa	Nabiças
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e 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

## 18 a 22 de julho



### Segunda

18  
jul

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

### Terça

19  
jul

Sopa	Feijão Verde Pescada lascada com massa cotovelinhos e
Prato	macedónia
Sobremesa	Puré de fruta da Época

### Quarta

20  
jul

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de aves com cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da Época

### Quinta

21  
jul

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

### Sexta

22  
jul

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

## 25 a 29 de julho



### Segunda

25  
jul

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

### Terça

26  
jul

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

### Quarta

27  
jul

Sopa	Alface
Prato	Borrego com arroz e salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### Quinta

28  
jul

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

### Sexta

29  
jul

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