

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	Creme 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	Creme 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