

# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



## EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **MARÇO** 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Feijão-verde C/Vaca **c/Perca ***Feijão-frade C/atum e ovo Salada Kiwi	Agrião *c/Borrego *** Febras de porco estufado com esparguete Salada Maçã	Caldo verde *c/Frango **c/Maruca ***Peixe espada grelhado C/grelhos e batata cozida Salada Arroz doce	Creme cenoura *c/Peru *** Bifes de peru estufados C/arroz de feijoca Salada Pera	Espinafre *c/Coelho **c/Abrótea ***Abrótea cozida C/couve-flor e batata cozida Salada Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Agrião *c/Frango **c/Maruca ***Bacalhau à Gomes Sá Salada Maçã	Lombardo *c/Borrego *** Feijoada de carnes C/couve portuguesa e cenoura cozida (sem enchidos) Salada Laranja	Juliana *c/Coelho **c/Pescada ***Carapau grelhado C/batata, brócolos e cenoura Salada Gelatina	Cenoura *c/Vaca *** Frango assado no forno C/arroz de legumes Salada Kiwi	Espinafre *c/Peru **c/Red-fish *** Red-Fish de cebolada C/legumes estufados Salada Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Peixe *c/Coelho **c/Xaputa *** Xaputa frita C/arroz de feijoca Salada Kiwi	Espinafre *c/Frango *** Jardineira de vaca Salada Pera	Feijoca *c/Borrego **c/Maruca *** Massa gratinada C/atum Salada Serradura	Caldo verde *c/Coelho ***Coelho estufado C/arroz Salada Maçã	Ovo *c/Peru **c/Perca *** Perca no forno C/batata assada e couve-flor cozida Salada Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Feijão-verde *c/Coelho **c/Abrótea *** Feijoada de chocos Salada Pera	Cenoura *c/Borrego ***Pá de porco C/migas Salada Banana	Couve esfarrapada *c/Vaca **c/Pescada *** Bacalhau C/grão e grelos cozidos Salada Gelatina	Juliana *c/Frango ***Pernas de frango C/arroz de ervilhas Salada Maçã assada	Caldo verde *c/Peru **c/Maruca *** Carapaus grelhados C/brócolos, cenoura e batata cozida Salada Laranja
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>30</b>	<b>31</b>			
Agrião *c/Peru **c/Perca ***Abrótea cozida C/brócolos e batata Salada Maçã	Brócolos C/Coelho ***Bifes de porco de cebolada C/arroz de grelos Salada Kiwi			
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite			

\*Introdução a partir dos 6 meses    \*\*Introdução a partir dos 9 meses    \*\*\*Introdução a partir dos 12 meses

Ementa sujeita a alterações por parte da creche e/ou conforme indicação dos responsáveis pelas crianças

