

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **AGOSTO** 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
3	4	5	6	7
Feijão-verde	Cenoura	Caldo Verde	Feijoca	Juliana
*c/Borrego **c/ Maruca ***Salada Russa C/atum e ovo	*c/Peru ***Bifes de peru grelhados C/massa espiral	*c/Vitela **c/Pescada ***Peixe-espada C/feijão-frade	*c/Frango ***Hamburguer C/arroz de cenoura	*c/Borrego **c/Perca *** Perca cozida C/legumes cozidos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Melancia	Gelatina	Kiwi	Pera
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
10	11	12	13	14
Peixe	Couve lombarda	Agrião	Feijoca	Juliana
C/Peru **c/Abrótea ***Bacalhau C/feijão- verde e batata cozida	*c/Coelho ***Coelho estufado C/arroz de cenoura	*c/Peru **c/Dourada ***Dourada grelhada C/Legumes estufados	*c/Vitela ***Jardineira de vaca	*c/Frango **c/Maruca *** Feijoada de chocos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Pêssego	Arroz doce	Melancia	Kiwi
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
17	18	19	20	21
Tomate	Nabiça	Alho francês	Espinafre	Brócolos
*c/Coelho **c/Perca ***Perca no forno C/batata salteada	*c/Borrego ***Bifes de peru C/cogumelos e esparquete	*c/Peru **c/Pescada ***Carapau grelhado C/couve-flor, cenoura e batata cozida	C/Frango ***Rojões estufados C/jardineira de legumes	*c/Vitela **c/Red Fish *** Douradinhos C/arroz de tomate
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Uvas	Melancia	Gelatina	Maçã	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
24	25	26	27	28
Espinafre C/grão	Alface	Alho Francês	Feijão-verde	Cenoura
*c/Coelho **c/Perca *** Feijão-frade C/atum e ovo	*c/Vitela *** Almondegas C/arroz de ervilhas	*c/Borrego **c/Pescada ***Pescada no forno C/pimento e jardineira de legumes	*c/Peru ***Bifes de peru C/massa de cogumelos e cenoura	*c/Frango **c/Maruca *** Bacalhau á Brás
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Kiwi	Melão	Gelado	Banana	Pera
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
31				
Feijão-verde				
*c/Borrego **c/ Red-fish ***Red-fish C/ batata assada				
Salada				
Banana				
logurte e fruta				

*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