

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **OUTUBRO** 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			1	2
			Nabiça	Lombardo C/Coelho **C/Abrótea ***Sada de atum, feijão-frade, batata e ovo
			*c/Frango *** Frango assado C/batata frita	Salada
			Salada	Banana
			Kiwi	
			Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
5	6	7	8	9
	Cenoura	Nabiça C/feijão	Tomate	Feijão-verde
FERIADO	*c/Peru *** Perna de peru no forno C/batata murro	*c/Borrego **c/Pescada ***Carapaus no forno C/molho de escabeche e legumes estufados	*c/Vaca ***Cubos de vitela estufada C/esparguete	*c/Frango **c/Red Fish *** Red-Fish cozido C/brócolos, cenoura e batata cozida
	Salada	Salada	Salada	Salada
	Laranja	Gelatina	Kiwi	Banana
	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
12	13	14	15	16
Legumes	Couve com feijão	Caldo verde	Canja	Espinafre
*c/Coelho **c/Maruca ***Bacalhau espiritual	*c/Borrego ***Costeletas de cebolada C/arroz de couve	*c/Peru **c/Dourada ***Dourada grelhada C/ Cenoura, feijão-verde e batatas cozidas	*c/Frango *** Cozido á portuguesa S/enchidos	*c/vaca **c/Abrótea *** Massada de Peixe
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Maçã	Laranja	Leite-creme	Pera	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
19	20	21	22	23
Lombardo *c/Borrego **c/Red Fish *** Red-Fish estufado C/batata e couve-flor cozida	Feijão-verde *c/Peru *** Bifes de peru grelhados C/cotovelinhos e brócolos	Alho Francês *c/Vaca **c/Pescada ***Xaputa frita C/jardineira de legumes	Nabiça *c/Frango ***Frango estufado C/massa, cenoura e alho	Caldo verde *c/Coelho **c/Maruca *** Feijoada de chocos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Maçã	Gelatina	Laranja	Maçã assada
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
26	27	28	29	30
Peixe *c/Peru **c/Pescada *** Filetes de pescada no forno C/jardineira de legumes	Cenoura *c/Borrego *** Rancho S/enchidos	Feijão C/couve *c/Coelho **c/Maruca ***Salmão grelhado C/batata e brócolos cozidos	Agrião *c/vaca ***Lombo no forno C/migas	Alho Francês C/Coelho **C/Abrótea ***Bacalhau á Brás
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Maçã	Banana	Arroz Doce	Pera	Kiwi
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	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