

# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



## EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **DEZEMBRO** 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Encerrado</b>	Caldo verde *c/Frango **c/Maruca ***Peixe-espada C/feijão-frade	Feijão-verde  *c/Borrego *** Rojões estufados C/arroz de cenoura	Espinafre C/Vaca **C/Pescada ***Bacalhau cozido C/batatas e grelos cozidos Salada
		Salada Pudim de ovos	Salada Tangera	Salada Maçã assada
		logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Cenoura  *c/Borrego **c/Abrótea ***Abrótea no forno C/batatas e grelos	<b>Encerrado</b>	Alho Francês  *c/Coelho **c/Dourada ***Dourada grelhada C/batata e brócolos cozidos	Feijão-verde  *c/Peru *** Rancho S/enchidos	Feijão com couve  *c/Frango **c/Red-Fish *** Red-Fish cozido C/batata e brócolos cozidos
Salada Kiwi		Salada Gelatina	Salada Maçã	Salada Banana
logurte e fruta		logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Juliana  *c/Coelho **c/Abrótea ***Carapaus grelhados C/legumes cozidos	Caldo verde  *c/Vaca ***Vaca estufada C/ervilhas e arroz de cenoura	Sopa de ovo  *c/Borrego **c/Maruca ***Caldeirada de peixe	Agrião  *c/Frango *** Frango de feijoada C/couve cenoura e arroz	Nabiça  *c/Peru **c/Pescada *** Salmão grelhado C/batata, e grelos cozidos
Salada Pera	Salada Banana	Salada Leite-creme	Salada Tangerina	Salada Kiwi
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Espinafre *c/Borrego **c/Pescada *** Lombos de pescada gratinados C/puré de batata	Alho Francês  *c/Peru *** Grelhada mista C/legumes estufados	Couve  *c/Frango **c/Maruca ***Bacalhau cozido C/ batata e couve cozida	<b>Encerrado</b>	<b>Encerrado</b>
Salada Pera	Salada Tangera	Salada Gelatina		
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão		
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Peixe  *c/Peru **c/Abrótea *** Massada de bacalhau	Caldo verde  *c/Coelho ***Feijoada de coelho	Espinafre  *c/Vaca **c/Red-Fish ***Red-Fish no forno C/brócolos e batatas	Feijoca  *c/Frango *** Frango C/bechamel, espinafres, cogumelos e esparguete	
Salada Kiwi	Salada Maçã	Salada Arroz doce	Salada Banana	
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	

\*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**