

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **NOVEMBRO** 2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	2	3	4	5
FERIADO	Feijoca *c/Frango *** Peito de frango C/macarrão, cenoura ralada e ervilhas	Caldo verde *c/Coelho **c/Maruca ***Carapaus grelhados C/batata, cenoura e grelos	Nabiça *c/Peru *** Almondegas C/arroz de couve	Feijão-verde C/Vaca **C/Abrótea ***Feijoada de chocós
	Salada	Salada	Salada	Salada
	Maçã	Pudim de ovos	Pera	Maçã assada
	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
8	9	10	11	12
Caldo verde *c/Borrego **c/Perca ***Perca no forno c/arroz de legumes	Alho francês *c/Coelho *** Coelho estufado C/batata e cenoura	Espinafre C/grão *c/Borrego **c/Pescada ***Massa gratinada C/atum	Cenoura C/hortelã *c/Vaca ***Jardineira de vaca	Feijão-verde *c/Frango **c/Maruca *** Salada de grão C/bacalhau e ovo
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Kiwi	Clementina	Gelatina	Banana	Laranja
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
15	16	17	18	19
Lombardo *c/Coelho **c/Abrótea ***Abrótea cozida C/batata e Brócolos cozidos	Tomate *c/Peru ***Bifes de peru grelhados C/massa cotovelinhos e cenoura ralada	Espinafre *c/Frango **c/Red-Fish ***Red-Fish no forno C/macedónia de legumes	Feijoca *c/Borrego *** Arroz de pato	Caldo Verde *c/Vaca **c/Pescada *** Salmão grelhado C/batata, couve-flor e cenoura cozida
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Maçã	Arroz doce	Clementinas	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
22	23	24	25	26
Juliana *c/Borrego **c/Dourada *** Dourada grelhada C/batata e couve-flor cozida	Lombardo *c/Coelho *** Coelho estufado C/arroz de cenoura	Agrião *c/Peru **c/Pescada ***Peixe-espada grelhado C/feijão-frade	Canja *c/Frango ***Pernas de frango no forno C/massa e cogumelos	Couve com feijão *c/Vaca **c/Maruca *** Bacalhau á Brás
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Clementinas	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
29	30			
Peixe *c/Frango **c/Pescada *** Lombos de pescada no forno C/jardineira de legumes	Feijão-verde *c/Peru *** Bife peru estufados C/massa espiral e cenoura ralada			
Salada	Salada			
Maçã	Banana			
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