

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **MAIO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
2	3	4	5	6
Juliana *c/Borrego **c/Abrótea *** Ervilhas C/ovo escalfado	Couve-flor *c/Coelho ***Coelho estufado C/massa espiral e cogumelos	Nabiça *c/Vaca **c/Pescada ***Dourada grelhada C/miças	Caldo verde *c/Frango *** Frango estufado C/arroz de cenoura	Espinafre c/grão *C/Peru **c/Pescada *** Bacalhau c/ natas
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Morangos	Laranja	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
9	10	11	12	13
Feijoca *c/Borrego **c/Abrótea ***Salada russa C/atum	Alface *c/Peru ***Bifes de peru estufados com arroz cenoura	Peixe *c/Coelho **c/Pescada ***Carapau Grelhado c/ batata e grelos cozidos	Feijão-verde *c/Frango *** Frango assado no forno C/esparguete	Nabiça *c/Vaca **c/Perca *** Caldeirada de chocos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Kiwi	Pera	Pudim de ovos	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
16	17	18	19	20
Couve C/feijão *c/Coelho **c/Pescada ***Lombos de pescada Gratinados C/batata e brócolos	Alho Francês *c/Frango ***Grelhada mista C/arroz de cenoura	Alface *c/Vaca **c/Abrótea ***Salada de bacalhau c/grão e ovo	Feijão-verde *c/Peru *** Bifes de peru estufados C/cogumelos e esparguete	Caldo verde *C/Borrego **c/Abrótea *** Douradinhos de pescada C/ arroz de tomate
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Kiwi	Pera	Gelatina C/fruta	Maçã assada	Laranja
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
23	24	25	26	27
Feijão-verde *c/Borrego **c/Pescada *** Feijoada de chocos	Juliana *c/Coelho *** Arroz de pato	Couve c/feijão *c/Perú **c/Maruca ***Red-fish no forno C/ batatas e legumes	Agrião *c/Frango *** Pernas de frango no forno C/puré de batata	Juliana *C/Vaca **c/Pescada *** Massa gratinada C/atum
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Kiwi	Arroz doce	Laranja	Pera
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
30	31			
Nabiça *c/Borrego **c/Perca *** Perca no forno C/brócolos, cenoura e batata cozida	Feijão-verde *c/Coelho *** Vaca estufada C/esparguete			
Salada	Salada			
Kiwi	Laranja			
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

