

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **JUNHO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3
		Juliana	Feijoca	Ovo
		*c/Peru **c/Abrótea *** Bacalhau espiritual	*c/Peru *** Bifes de peru estufados C/arroz	*c/Borrego **c/Maruca ***Maruca C/batata e brócolos cozidos
		Salada	Salada	Salada
		Gelatina	Pera	Cereja
		logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
6	7	8	9	10
Espinafre	Tomate	Couve C/feijão	Caldo verde	FERIADO
*c/Frango **c/Perca *** Perca no forno C/batatas e grelos	*c/Vaca *** Bifes de vaca na frigideira C/massa cotovelinhos	*c/peru **c/Pescada *** Salmão grelhado C/batata e brócolos cozidos	*c/Frango ***Frango estufado C/arroz de cenoura	
Salada	Salada	Salada	Salada	
Morangos	Kiwi	Pudim de ovos	Banana	
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
13	14	15	16	17
FERIADO	Couve	Creme Cenoura	FERIADO	Peixe
	*c/Vaca *** Jardineira de vaca	*c/peru **c/Maruca *** Feijoada de chocos		*c/Vaca **c/Perca ***Peixe espada grelhado C/batata cozida e couve-flor
	Salada	Salada		Salada
	Gelatina	Meloa		Banana
	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão		logurte e fruta
20	21	22	23	24
Cenoura	Repolho	Nabiça	Couve C/feijão	Caldo verde
*c/Frango **c/Perca *** Perca cozida C/legumes cozidos	*c/Peru ***Bifes de peru estufados C/arroz de cenoura	*C/Borrego **c/Maruca *** Dourada grelhada C/batatas e brócolos cozidos	*c/Coelho *** Bifanas C/massa tricolor	*C/Vaca **c/Pescada *** Bacalhau C/espinafre, batata e bechamel
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Melão	Laranja	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
27	28	29	30	
Feijoca	Feijão-verde	Caldo verde	Alho Francês	
*c/Peru **c/Abrótea ***Massa gratinada C/atum e ovo	C/Coelho ***Feijoada de coelho	*C/Borrego **c/Maruca *** Douradinhos C/batata e feijão-verde cozidos	*c/Frango **c/Abrótea ***Arroz de pato	
Salada	Salada	Salada	Salada	
Banana	Melancia	Laranja	Kiwi	
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