

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **JULHO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				1
				Alho francês *c/Peru **c/Corvina ***Corvina cozida C/feijão-verde, cenoura e batata cozida Salada Maçã
				logurte e fruta
4	5	6	7	8
Feijão-verde	Grão C/couve	Peixe	Nabiça	Juliana
*C/Borrego **c/Red Fish *** Red-fish no forno C/batata assada	*c/Frango *** Frango no forno C/arroz cogumelos	*c/vaca **c/Pescada ***Bacalhau espiritual	*c/Peru *** Carne á bolonhesa	*c/Coelho **c/Perca ***Perca no forno C/legumes salteados
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Meloa	Kiwi	Arroz doce	Maçã	Pera
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
11	12	13	14	15
Cenoura	Nabiça	Repolho C/feijão	Espinafre	Feijão-verde
*c/Vaca **c/Maruca *** Maruca Cozida C/brócolos e batata cozida	*c/Frango *** Peito de frango no forno C/esparguete e espinafre	*c/Frango **c/Maruca *** Dourada grelhada C/legumes cozidos	*c/Peru *** Bifes de peru com cogumelos e natas C/arroz de cenoura	*c/Coelho **c/Robalo ***Robalo no forno C/ couve-flor e cenoura cozidas
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Melancia	Gelado	Maçã	Pêssego
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
18	19	20	21	22
Couve C/feijão	Espinafre	Juliana	Feijoca	Nabiça
*c/Coelho **c/Pescada *** Salada de grão C/bacalhau e ovo e batata	*c/Vaca ***Salsichas C/couve lombarda e arroz	*C/Borrego **c/Maruca *** Peixe-espada preto grelhado C/feijão-frade	*c/Peru *** Peru estufado C/puré de batata	*C/Frango **c/Pescada *** Arroz de tentáculos de pota
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Kiwi	Gelatina	Melão	Laranja
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte liquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
25	26	27	28	29
Grão C/Espinafre	Cenoura	Juliana	Tomate	Couve
*c/Borrego **c/Perca ***Douradinhos C/arroz de tomate	*C/Coelho ***Coelho estufado C/puré	*C/Vaca **c/Maruca *** Linguado grelhado C/brócolos e batata cozida	*c/Frango *** Frango estufado C/macedónia de legumes	*C/Peru **c/Pescada *** Massa gratinada C/atum
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pêssego	Maçã assada	Pudim de ovos	Melancia	Banana
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				