

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **SETEMBRO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			1	2
			Agrião	Espinafre
			*c/Frango	*c/Borrego
			***Frango estufado	**c/Maruca
			C/arroz de cenoura	*** Dourada grelhada
			Salada	C/feijão-verde e batata cozida
			Pera	Salada
			Papa Láctea	Melancia
			***Papa láctea	logurte e fruta
5	6	7	8	9
Nabiça	Repolho	Caldo verde	Juliana	Feijoca
C/Vitela	*c/Coelho	*c/Borrego	*c/Peru	*c/Frango
c/Abrótea	*Coelho C/batata e cenoura	**c/Perca	***Escalope de peru	**c/Pescada
***Salada Russa		***Peixe-espada grelhado C/feijão-frade	C/esparguete	*** Pescada frita c/arroz de tomate
C/atum				
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Nectarina	Melancia	Gelado	Melão	Uvas
logurte e fruta	Papa Láctea	logurte e bolacha	Papa Láctea	logurte e fruta
	***Leite /Pão-de-leite	***logurte liquido C/pão	***Papa láctea	
12	13	14	15	16
Juliana	Caldo verde	Ovo	Feijão-verde	Agrião
*c/Coelho	*c/Vitela	*c/Peru	*c/Borrego	*c/Frango
c/Maruca	*Esparguete à Bolonhesa	**c/Pescada	*** Hamburguer peru grelhado C/arroz de ervilhas	**c/Abrótea
***Bacalhau C/grão, ovo e batata		***Carapau grelhado C/Batata e brócolos cozidos		*** Abrótea no forno C/Cenoura, couve-flor e batata cozida
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Kiwi	Gelatina	Melancia	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea	logurte e bolacha	Papa Láctea	logurte e fruta
	***Leite /Pão-de-leite	***logurte liquido C/pão	***Papa láctea	
19	20	21	22	23
Tomate	Juliana	Alho Francês	Caldo verde	Feijão-verde
*c/Coelho	*c/Peru	*c/Vitela	*c/Borrego	*c/Frango
c/Pescada	* Bife de peru C/massa de laços	**c/Dourada grelhada C/batata e brócolos cozidos	***Frango estufado C/arroz	**c/Maruca
*** Lombos de pescada gratinados C/arroz de puré de batata		Salada	Salada	*** Feijoada de chocos
Salada	Salada	Salada	Banana	Salada
Kiwi	Uvas	Arroz doce		Maçã assada
logurte e fruta	Papa Láctea	logurte e bolacha	Papa Láctea	logurte e fruta
	***Leite /Pão-de-leite	***logurte liquido C/pão	***Papa láctea	
26	27	28	29	30
Peixe	Feijoca	Caldo verde	Feijão C/couve	Juliana
*c/Borrego	*c/Peru	*c/Coelho	*c/Frango	*c/Peru
c/Perca	* Perna de frango C/Arroz de cenoura	**c/Pescada	***Arroz de pato	**c/Pescada
*** Perca no forno c/batata cozida e feijão-verde		***Salmão grelhado C/legumes estufados		***Bacalhau á Gomes Sá
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Kiwi	Laranja	Melão	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea	logurte e bolacha	Papa Láctea	logurte e fruta
	***Leite /Pão-de-leite	***logurte liquido C/pão	***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				