

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **OUTUBRO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
3	4	5	6	7
Agrião	Creme de cenoura	FERIADO	Lombarda	Feijão-verde
*c/Peru **c/Abrótea *** Abrótea cozida C/feijão-verde e batata Salada	*c/Coelho **c/Coelho ***Coelho estufado C/massa espiral Salada		*c/Vaca ***Cubos de vitela de jardineira	*c/Frango **c/Pescada *** Massa gratinada C/atum
Melão	Laranja		Salada Kiwi	Salada Uvas
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite		Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
10	11	12	13	14
Legumes	Lombarda	Caldo verde	Couve C/feijão	Espinafre
*c/Coelho **c/Maruca ***Bacalhau espiritual	*c/Borrego ***Cozido portuguesa S/enchidos	*c/Frango **c/Dourada ***Dourada grelhada C/ Cenoura, feijão-verde e batatas cozidas	*c/Peru *** Bife de peru C/Arroz de cenoura	*c/Vaca **c/Abrótea *** Abrótea C/Batata e brócolos cozidos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Maçã	Laranja	Arroz-Doce	Pera	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
17	18	19	20	21
Tomate	Feijão-verde	Feijoca	Nabiça	Caldo verde
*c/Borrego **c/Red Fish *** Red-Fish estufado C/batata e couve-flor cozida	*c/Peru *** Bifes de peru grelhados C/cotovelinhos e brócolos	*c/Vaca **c/Pescada ***Douradinhos C/arroz de feijoca	*c/Frango ***Jardineira de frango	*c/Coelho **c/Maruca *** Feijoada de chocos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Maçã	Gelatina	Laranja	Maçã assada
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
24	25	26	27	28
Peixe	Cenoura	Feijão C/couve	Agrião	Alho Francês
*c/Coelho **c/Pescada *** Filetes de pescada no forno C/jardineira de legumes	*c/Peru *** Perna de peru no forno C/ massa espiral	*c/Frango **c/Maruca ***Salmão grelhado C/batata e brócolos cozidos	*c/Vaca ***Hamburguer C/puré de batata	C/ Borrego **c/Abrótea ***Bacalhau á Brás
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Maçã	Banana	Pudim de ovos	Pera	Kiwi
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
31				
Peixe				
*c/Peru **c/Pescada *** Atum C/ feijão-frade e batata cozida				
Salada				
Maçã				
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