

# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



## EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS JANEIRO 2023

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Couve com grão	Alho Francês	Juliana	Feijoca	Lombardo
*c/Borrego **c/Abrótea ***Abrótea cozida c/ batatas e legumes	*c/Peru ***Esparguete á bolonhesa	*c/Coelho **c/Pescada ***Carapau Grelhado c/ batata e feijão-verde cozido	*c/Vaca *** Cubos de vaca estufados com arroz de cenoura	*c/Frango **c/Maruca *** Bacalhau à Brás
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Maçã assada	Banana	Gelatina	Kiwi	Pera
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Caldo Verde	Creme de cenoura	Juliana	Nabiça	Feijão c/ couve
*c/Coelho **c/Pescada ***Lombos de pescada Gratinados com arroz cenoura	*c/Vaca ***Cozido à portuguesa S/enchidos	*c/Borrego **c/Dourada ***Dourada grelhada c/ grelos e batatas cozidas	*c/Frango *** Rojões estufados C/esparguete	*C/Peru **c/Perca *** Perca cozida C/batatas e brócolos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Laranja	Pera	Leite-creme	Banana	Maçã
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Peixe	Caldo Verde	Agrião	Nabiça com grão	Juliana
*c/Borrego **c/Maruca *** Salmão grelhado com feijão-frade	*c/Frango *** Frango estufado com esparguete e cenoura	*c/Perú **c/Abrótea ***Pescada frita com arroz de tomate	*c/Coelho *** Lombo de porco no forno com massa espiral	*C/Vaca **c/Pescada *** Bacalhau C/ grão, ovo e batata
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Pera	Kiwi	Gelatina	Maçã	Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Nabiça	Lombardo	Cenoura	Caldo verde	Juliana
*c/Borrego **c/Pescada *** Lombos de pescada no forno C/ arroz de couve	*c/Peru ***Perna de peru no forno c/ esparguete, cenoura e cogumelos	*c/Vaca **c/Maruca ***Peixe espada grelhado C/ grelos e batata cozida	*c/Frango *** Feijoada	*C/Coelho **c/Perca *** Salada russa C/atum e ovo
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Maçã	Arroz-doce	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
<b>30</b>	<b>31</b>			
Nabiça	Feijão-verde			
*c/Borrego **c/Abrótea *** Carapaus grelhados C/ couve-flor e batata cozida	*c/Vaca **c/Maruca *** Vaca estufada C/massa espiral			
Salada	salada			
Banana	Kiwi			
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

