

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **OUTUBRO** 2023

2	3	4	5	6
Peixe Sopa base **c/Perca *** Perca cozida, couve-flor e batata cozida Salada Diospiro	Nabiça Sopa base **c/Coelho ***Coelho estufado C/massa espiral Salada Banana	Feijão C/couve Sopa base **c/Pescada ***Douradinhos com arroz de cenoura Salada Pera	FERIADO	Alho Francês Sopa base **c/Maruca *** Salmão grelhado C/ batata e brócolos cozidos Salada Kiwi
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão		logurte e fruta
9	10	11	12	13
Agrião Sopa base **c/Abrótea ***Abrótea Cozida C/feijão verde e batata cozida Salada Melão	Cenoura Sopa base *c/Peru ***Peito peru C/massinha cotovelinho Salada Laranja	Nabiça Sopa base **c/Perca ***Feijoada de chocos C/arroz Salada Gelatina S/Açúcar	Lombardo Sopa base *c/Vitela *** Cubos de vitela C/puré de batata Salada Kiwi	Feijão verde Sopa base **c/Maruca *** Massa gratinada C/atum Salada Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
16	17	18	19	20
Legumes Sopa base **c/Maruca *** Bacalhau espiritual Salada Maçã	Lombardo Sopa base *c/Peru *** cozido S/enchidos Salada Laranja	Caldo verde Sopa base **c/Pescada *** Dourada grelhada C/batata e brócolos cozidos Salada Kiwi	Couve C/feijão Sopa base *c/Frango ***Perna de frango no forno C/ arroz de cenoura Salada Pera	Espinafre Sopa base **c/Abrótea *** Caldeirada de peixe Salada Banana
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite	logurte e bolacha ***logurte líquido C/pão	Papa Láctea ***Papa láctea	logurte e fruta
23	24	25	26	27
Tomate Sopa base **c/Pescada *** Filetes de pescada no forno C/jardineira de legumes Salada Pera	Feijão verde Sopa base *c/Peru *** Bifinhos de peru C/massa espiral Salada Kiwi	Agrião Sopa base **c/Maruca ***Feijoada de chocos Salada Gelatina S/Açúcar	Nabiça Sopa base *c/Frango *** Jardineira de frango Salada Laranja	Caldo verde Sopa base **C/Red-fish ***Red-fish estufado C/batata e couve-flor cozida Salada 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
30	31			
Peixe Sopa base **c/Pescada *** Bacalhau á Brás Salada Maçã	Creme cenoura Sopa base *c/Peru *** Perna de peru no forno C/ massa espiral Salada Banana			
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão-de-leite			

SOPA BASE: Batata ou batata-doce, cenoura ou abóbora, cebola

Ementa sujeita a alterações por parte da creche e/ou conforme indicação dos responsáveis pelas crianças