

# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



## EMENTA DE CRECHE - ALMOÇO/LANCHE

MÊS **MARÇO** 2019

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				<b>1</b>
				Couve *c/Borrego **c/Dourada ***Dourada grelhada C/legumes cozidos
				Salada
				Laranja
				logurte e fruta
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Feijão-verde	ENCERRADOS	Caldo verde	Cenoura	Espinafre
C/Coelho **c/Perca ***Atum C/salada Russa		*c/Frango **c/Dourada ***Dourada grelhada C/brócolos e batata cozida	*c/Borrego *** Bifes de peru estufados C/arroz de feijoca	*c/Peru **c/Maruca ***Red-fish de cebolada C/legumes estufados
Salada		Salada	Salada	Salada
Kiwi		Arroz doce	Laranja	Banana
logurte e fruta		logurte e bolacha ***Papa Láctea	Papa Láctea ***logurte e Pão	logurte e fruta
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Agrião	Lombardo	Mistura vegetais	Canja	Juliana
*c/Frango **c/Red-fish ***Bacalhau à Gomes Sá	*c/Borrego *** Feijoada de carnes C/couve portuguesa e cenoura cozida (sem enchidos)	*c/Coelho **c/Pescada ***Carapau grelhado C/batata, brócolos e cenoura	*c/Frango *** Frango assado no forno C/arroz de legumes	*C/Peru **c/Abrótea *** Abrótea cozida C/grelos e cenoura
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Maçã	Laranja	Gelatina	Kiwi	Laranja
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão	logurte e bolacha ***Papa Láctea	Papa Láctea ***logurte e Pão	logurte e fruta
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Peixe	Espinafre	Feijoca	Caldo verde	Ovo
*c/Coelho **c/Xaputa *** Xaputa frita C/arroz de feijoca	*c/Borrego ***Jardineira de vaca	*C/Frango **c/Maruca *** Massa gratinada C/atum	*c/Coelho ***Coelho estufado C/arroz	*C/Peru **c/Pescada *** Feijoada de Chocos
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Kiwi	Pera	Serradura	Maçã	Pera
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão	logurte e bolacha ***Papa Láctea	Papa Láctea ***logurte e Pão	logurte e fruta
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Feijão-verde	Cenoura	Couve esfarrapada	Juliana	Caldo verde
*c/Peru **c/Perca ***Perca de legumes C/salada de legumes C/batata	C/Coelho ***Pá de porco no forno C/massa espiral	*C/Borrego **c/Perca *** Bacalhau C/grão e grelos cozidos	*c/Frango ***Perna de frango no forno C/arroz de ervilhas	*C/Peru **c/Abrótea *** Carapaus grelhados C/cenoura, brócolos e batata cozida
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Banana	Maçã	Gelatina	Maçã assada	Laranja
logurte e fruta	Papa Láctea ***Leite /Pão	logurte e bolacha ***Papa Láctea	Papa Láctea ***logurte e Pão	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