



EMENTA

Creche

Semana de 27 outubro a 02 novembro 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Feijão branco com feijão verde
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e salada
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Cenoura com nabo e alface
Prato	Almondegas estufadas com fusilis e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Alho francês com lombarda
Prato	Arroz de tentáculos de potas com salada mista
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora com repolho
Prato	Bifes de frango estufados com esparguete e macedónia cozida
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Caldo verde (sem chouriço)
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve cozidas
Sobremesa	Fruta

Semana de 03 a 09 novembro 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Ervilhas com carne de porco estufada, ovo escalfado, e bola de arroz
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Grão com cenoura e couve
Prato	Red fish grelhado com batata, feijão verde e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de brócolos com cenoura
Prato	Frango gratinado com arroz e salada mista
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Curgete com nabiças
Prato	Solha gratinada com migas de couve, bola de arroz e salada mista
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Abóbora com couve-flor
Prato	Esparguete estufado com carne de porco e salada mista
Sobremesa	Fruta

OBSERVAÇÕES - A ementa poderá ser alterada consoante a possibilidade do serviço

BOM APETITE!

O consumo de fibras e a ingestão de água diminui a prisão de ventre

Responsável pela elaboração das ementas

A NUTRICIONISTA
Catarina Solnado
C. P. 1229N