



EMENTA

Creche

Semana de 07 a 13 julho 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Lavrador
Prato	Arroz do mar com couve juliana com cenoura estufadas
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Tomate com couve
Prato	Grelhada mista simples com arroz e couve cozida
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de macedónia
Prato	Escamudo cozido com ovo e salada russa (batata cozida aos cubos e macedónia)
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Caldo verde simples
Prato	Frango assado com esparguete e salada mista
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Curgete com feijão-verde
Prato	Filetes de pescada estufados com batata louca e ratatouille de legumes estufados
Sobremesa	Fruta

Semana de 14 a 20 julho 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Feijão branco com couve
Prato	Empadão de carnes mistas com arroz e salada
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Espinafres com cenoura
Prato	Red-fish grelhado com migas de feijão frade e salada
Sobremesa	Fruta / Doce

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de coentros com curgete e cenoura
Prato	Frango grelhado com esparguete e salada mista
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Feijão-verde com nabo
Prato	Maruca cozida com todos
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Abóbora com brócolos
Prato	Cozido simples
Sobremesa	Fruta

BOM APETITE!

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

Julho – Que venha cheio de ótimas energias

Responsável pela elaboração das ementas
A NUTRICIONISTA ESPECIALISTA
Catarina Solnado
C. P. 1229N