



Ementa de Creche



Mod.34.003.B – EMENTA

dezembro 2023/janeiro 2024

Dias	Semana 25 a 29 de dezembro	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro			
2ª Feira	Feriado 	Feriado 	SOPA de Courgette PRATO Cubos de vitela estufados com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Primavera PRATO Empadão de soja com espinafres. Alface e tomate. SOBREMESA Pera	Alergénios Soja. Pode conter vestígios de glúten, frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo Puré de batata – Contém leite. Pode conter vestígios de glúten e ovo Ovo	
3ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Bolonesa de atum com legumes (cenoura, courgette e beringela). Alface. SOBREMESA Pera	Alergénios Peixe (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Feijão-verde PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (peru). Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Espinafres PRATO Solha frita com macedónia de legumes. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixe (Solha)	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Clementina	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixe (Pescada)	SOPA de Beterraba PRATO Frango no forno com arroz de feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Pera	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo/couve-flor SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixe (Dourada)	
5ª Feira	SOPA da Horta PRATO Corvina grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pera	Alergénios Peixe (Corvina) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Nabiça PRATO Febra grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Pera	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixe (Salmão)	SOPA de Abóbora com alho-francês PRATO Febra de cebolada com massa laços. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Pera	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Omelete de legumes (cenoura e alho-francês) com arroz de milho. Alface, e pepino. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Ovo	SOPA de Juliana PRATO Massinha de peixe (tintureira/salmão). Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixe (Tintureira/ Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Legumes PRATO Feijoada à transmontana. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Agrião PRATO Alho francês à brás. Alface e tomate. SOBREMESA Banana	Alergénios Ovo

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3097/DGE/2018

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar