



# Ementa de Creche



Mod.34.003.B – EMENTA

outubro 2024

Dias	Semana 30 de set. a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro
2 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA</b> de Feijão-verde <b>PRATO</b> Bolonesa de soja e legumes (courgette, cenoura e beringela). <b>Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> de Courgette <b>PRATO</b> Lasanha de atum com espinafres. <b>Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA</b> de Macedónia <b>PRATO</b> Empadão de carne (porco/vitela). <b>Alface, tomate e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> Pera	<b>SOPA</b> de Feijão-verde <b>PRATO</b> Douradinhos no forno com arroz primavera. <b>Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Pera
3 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA</b> de Espinafres <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com macedónia de legumes. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA</b> de Abóbora com brócolo <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Pêssego/Nectarina	<b>SOPA</b> de Feijão com hortaliça <b>PRATO</b> Salmão aromatizado com arroz de feijão-verde. <b>Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Uvas	<b>SOPA</b> de Espinafres <b>PRATO</b> Frango estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Banana
4 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA</b> de Juliana <b>PRATO</b> Arroz de aves (frango/peru). <b>Alface, tomate e beterraba.</b> <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA</b> de Couve-flor <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> de Cenoura com salsa <b>PRATO</b> Perna de peru no forno com couscous e legumes salteados. <b>SOBREMESA</b> Pera	<b>SOPA</b> de Primavera <b>PRATO</b> Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maçã
5 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA</b> de Legumes <b>PRATO</b> Solha no forno com batata corada e couve coração. <b>SOBREMESA</b> Pera	<b>SOPA</b> de Nabiça <b>PRATO</b> Frango no forno com massa laços. <b>Alface, pepino e beterraba.</b> <b>SOBREMESA</b> Pera	<b>SOPA</b> de Caldo-verde <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> de Agrião <b>PRATO</b> Feijoada à transmontana. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Ameixa
6 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA</b> de Agrião <b>PRATO</b> Febrá grelhada com arroz branco e feijão preto. <b>Alface, tomate e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA</b> da Horta <b>PRATO</b> Pataniscas de legumes (cenoura e feijão-verde) com arroz de milho. <b>Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA</b> de Abóbora com feijão-vermelho <b>PRATO</b> Arroz de pato. <b>Alface, tomate e beterraba.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA</b> de Alho-francês <b>PRATO</b> Massinha de peixe (Tintureira/Salmão). <b>Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Melão

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

Susana Conceição  
 Susana Conceição