

# Ementa da Creche Maio



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	5ª FEIRA	Creme de legumes	Arroz de aves com feijão-verde	Puré de fruta da época
3	6ª FEIRA	Lombardo	Pescada cozida com batata e couve flor	Puré de fruta da época
6	2ª FEIRA	Creme de legumes	Picadinho de vitela com esparguete e salada	Puré de fruta da época
7	3ª FEIRA	Feijão verde	Bacalhau fresco (badejo) cozido com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
8	4ª FEIRA	Espinafres	Franguinho estufado com batata e cenoura	Puré de fruta da época
9	5ª FEIRA	Creme de abóbora	Arroz de peru com feijão-verde	Puré de fruta da época
10	6ª FEIRA	Creme de couve-flor	Salada de pescada com massinha e brócolos	Puré de fruta da época
13	2ª FEIRA	Espinafres	Novilho picadinho com arroz e repolho	Puré de fruta da época
14	3ª FEIRA	Sopa de penca	Salada de batata com pescada lascada	Puré de fruta da época
15	4ª FEIRA	Creme de cenoura	Frango refogado ao natural com massinha e cenoura	Puré de fruta da época
16	5ª FEIRA	Creme de lombardo	Borrego estufado com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
17	6ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Massada de peixe (pescada)	Puré de fruta da época
20	2ª FEIRA	Sopa de cenoura e nabo	Picadinho de vitela com arroz, alface e cenoura	Puré de fruta da época
21	3ª FEIRA	Sopa de couve coração	Saladinha de maruca com batata e legumes	Puré de fruta da época
22	4ª FEIRA	Creme de abóbora	Massinha com borrego e brócolos	Puré de fruta da época
23	5ª FEIRA	Creme de curgete	Peru desfiado com arroz e salada de alface e tomate	Puré de fruta da época
24	6ª FEIRA	Sopa de nabiças	Batata esmagada com pescada e legumes	Puré de fruta da época
27	2ª FEIRA	Creme macedónia	Esparguete a bolonhesa e legumes	Puré de fruta da época
28	3ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Arroz de pescada e macedónia	Puré de fruta da época
29	4ª FEIRA	Creme de cenoura	Massinha com borrego estufado e cenoura	Puré de fruta da época



As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30.  
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.

# Ementa Infantil

## Maio



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	5ª FEIRA	Canja	Arroz de aves	Fruta da época
3	6ª FEIRA	Lombardo	Massada de peixe	Fruta da época
6	2ª FEIRA	Creme de legumes	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate e esparguete	Fruta da época
7	3ª FEIRA	Feijão verde	Douradinhos no forno com arroz	Gelatina / Fruta da época
8	4ª FEIRA	Espinafres	Tirinhas de porco á salsicheiro com batata pala, arroz e salada	Fruta da época
9	5ª FEIRA	Sopa de repolho	Picado de vitela com espirais salada de couve roxa	Fruta da época
10	6ª FEIRA	Sopa de couve-flor	Filetes de peixe com salada batata e ervilhas	Fruta da época
13	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino picada	Fruta da época
14	3ª FEIRA	Sopa de penca	Pescada á Brás	Gelatina / Fruta da época
15	4ª FEIRA	Creme de cenoura	Gratinado (espirais, frango e salsicha)	Fruta da época
16	5ª FEIRA	Couve-lombarda	Franguinho assado com arroz e cenoura	Fruta da época
17	6ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Massada de peixe (bacalhau e pescada) com pimento	Fruta da época
20	2ª FEIRA	Cenoura e nabo	Chili de vitela	Fruta da época
21	3ª FEIRA	Feijão catarino com lombardo	Bacalhau com natas	Gelatina / Fruta da época
22	4ª FEIRA	Creme de abóbora	Massa a lavrador	Fruta da época
23	5ª FEIRA	Sopa de abóbora	Peru assado com arroz	Fruta da época
24	6ª FEIRA	Nabiças	Calamares com arroz de tomate	Fruta da época
27	2ª FEIRA	Macedónia	Esparguete a bolonhesa	Fruta da época
28	3ª FEIRA	Feijão verde	Arroz do mar (pescada, maruca)	Gelatina / Fruta da época
29	4ª FEIRA	Creme de cenoura	Rancho	Fruta da época

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30.  
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.