

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 2024 ***

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 4	Meio da Manhã			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA		FEIÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO		Bifes de peru com batata cozida	Corvina com fusilli de legumes	Bifes de frango grelhado com arroz	Tamboril com arroz
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE			logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Frango assado com esparguete	Corvina com puré de batata, cenoura e courgete	Peru com arroz	Salada de pescada, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	Borrego com arroz
		SALADA	Legumes		Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Lombos de pescada no forno e puré de batata	Frango com arroz de ervilhas	Corvina com fusilli, milho e espinafres	Bife de peru grelhado com arroz	Tamboril com batata cozida e cenoura
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Peru estufado com couscous de legumes	Lombos de pescada cozidos com batata e macedonia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz	Perca, cotovelinhos, cenoura e espinafres	Borrego com batata cozida e cenoura
		SALADA			Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	
28 A 31	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	
		PRATO	Corvina com arroz e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz	Pescada cozida, batata e macedonia de legumes	Frango com arroz	
		SALADA	Legumes	Legumes		Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã		

* Ementa sujeita a alterações