

Ementa de julho de 2014

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana	Almoço	Almoço Sopa de nabiça; Peixe cozido com todos; Melancia.	Almoço Sopa Juliana; Bife com batatas fritas; Maçã / Laranja.	Almoço Sopa de Cenoura; Pescada frita com arroz de ervilhas; Gelatina.	Almoço Sopa de espinafres; Peru guisado com esparguete; Pera / Banana.
		Lanche Leite ou Sumo; Pão com fiambre.	Lanche Leite ou Sumo; Pão com tulicreme.	Lanche Leite ou Sumo; Croissants c/manteiga	Lanche Iogurte; Pão com doce.
2ª Semana	Almoço Sopa de Couve; Pernil estufado c/ massa de cotovelos; Maçã	Almoço Sopa Juliana; Peixe no forno com batatinhas; Melão	Almoço Sopa de Espinafres; Hambúrguer com arroz Maçã.	Almoço Caldo verde; Peixe à carbonara; Pera/ Laranja.	Almoço Sopa de Abóbora; Bife com puré de batata; Melancia
	Lanche Leite; Pão com doce.	Lanche Leite ou Sumo; Pão com fiambre.	Lanche Leite; Pão com manteiga.	Lanche Leite ou Sumo; Pão com queijo.	Lanche Iogurte; Pão com tulicreme.
3ª Semana	Almoço Sopa de Feijão; Salsichas com mexidos e arroz; Maçã.	Almoço Sopa de Cenoura; Massada do mar; Pudim.	Almoço Sopa de Espinafres; Bife com batatas cozidas; Melancia	Almoço Sopa de Peixe; Peixe à Brás; Pera/ Laranja.	Almoço Sopa de Caldo Verde; Almôndegas com esparguete; Maçã / melão
	Lanche Leite; Pão com queijo.	Lanche Leite ou Sumo; Pão com doce.	Lanche Leite; Croissants c/ manteiga	Lanche Leite ou Sumo; Pão com fiambre.	Lanche Iogurte; Pão com tulicreme.
4ª Semana	Almoço Canja; Frango assado com batatas pala-pala; Maçã.	Almoço Sopa de Agrião; Filetes com arroz de cenoura; Pera / Laranja.	Almoço Sopa de Nabijas; Bife c/ esparguete; Maçã.	Almoço Sopa Juliana; Empadão de atum; Gelatina.	Almoço Sopa de Espinafres; Hambúrguer com arroz de legumes; Maçã / Melão
	Lanche Leite; Pão com doce.	Lanche Leite ou Sumo; Pão com fiambre.	Lanche Leite c/ cereais	Lanche Leite ou Sumo; Pão com queijo.	Lanche Iogurte; Pão com fiambre.
5ª Semana	Almoço Sopa Juliana; Jardineira de peru; Maçã / melancia	Almoço Feijão-verde; Peixe grelhado; Pera / Laranja	Almoço Sopa de Nabijas; Frango no forno com arroz de cenoura; Maçã/ Laranja.	Almoço Sopa de peixe; Salada Russa; Gelatina.	
	Lanche Leite; Pão com tulicreme.	Lanche Leite ou Sumo; Pão com fiambre.	Lanche Iogurte Pão com manteiga	Lanche Leite / Sumo; Pão com queijo.	

OBS: Para as salas de creche a ementa será adaptada à idade das crianças.

OBS: As refeições são sempre acompanhadas com salada