



Bom Apetite!!!

Ementa Semana 3

Creche / Jardim de Infância

2ª	Sobremesa	Pera
	Prato	Ovos Escalfados com Ervilhas em Molho de Tomate / Salada Mista
	Sopa	Nabiça
	Lanche	Pão Centeio com Compota Caseira de Tomate e Bebida de Aveia / Leite Simples
3ª	Sobremesa	Maçã Assada
	Prato	Feijão-verde
	Sopa	Perna de Perú com Castanhas e Massa Espiral / Salada Mista
	Lanche	Pão de Centeio Torrado com Geleia de Arroz / Cevada
4ª	Sobremesa	Kiwi
	Prato	Mil-Folhas de Bacalhau com Espinafres / Salada Mista
	Sopa	Beringela e Cenoura
	Lanche	Pão de Centeio com Geleia de Arroz com Bebida de Aveia / Leite Simples
5ª	Sobremesa	Laranja
	Prato	Frango Salteado com Legumes e Amêndoas e Arroz Branco / Salada Mista
	Sopa	Espinafre
	Lanche	Pão de Centeio com Queijo Fatiado e Cevada com Bebida de Aveia / Leite Simples
6ª	Sobremesa	Salada de Frutas
	Prato	Pescada Cozida com Brócolo, Cenoura e Batata-doce / Salada Mista
	Sopa	Creme de Abóbora e Gengibre
	Lanche	Cereais Integrais com Bebida de Aveia / Leite Simples

Salada Mista: Alface, Tomate, Cenoura, Couve Roxa, Beterraba, azeite, gotas de limão (1 x semana cubos de maçã)