

Ementa Creche

28 abril a 3 maio, 2025

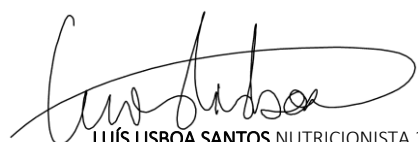
Almoço		
Segunda	SOPA	Couve
		Bolonhesa de Atum Salada de alface, tomate e pepino 1,4
	DIETA	Bolonhesa de Atum (em branco), salada de alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta
Terça	SOPA	Caldo-verde
		Roti de Perú no forno Arroz, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos 12
	DIETA	Bife de Perú grelhado, arroz, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos
	SOBREMESA	Fruta
Quarta	SOPA	Feijão e legumes
		Peixe-espada grelhado Batata, beringela, brócolos e couve-flor 4
	DIETA	Peixe-espada grelhado, batata, beringela, brócolos e couve-flor
	SOBREMESA	Fruta e Gelatina 1,3,7
	SOPA	.
Quinta		FERIADO
	DIETA	
	SOBREMESA	
Sexta	SOPA	Abóbora
		Pá de porco estufada Arroz, salada de alface, agrião e couve-roxa 12
	DIETA	Pá de porco cozida, arroz, salada de alface, agrião e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias		Leite Infantil 4, 6, 7 Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
Lanche	Segunda	Leite Infantil 4, 6, 7	Leite 7	Leite simples + Pão + manteiga 1, 7
	Terça		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Papa infantil + pão + queijo 1, 6, 7, 11
	Quarta		Puré de fruta 1, 7	Leite + corn-flakes + Pão + fiambre 1, 6, 7, 8
	Quinta		Leite 7	logurte natural + Pão + manteiga 1, 7
	Sexta		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Pão + queijo + maçã 1, 7

Crescer Saudável!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - c.social.pelariga@sapo.pt - Consulte lista de alergénios. Suscetível a alterações por stocks.

1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoins, 6 – Soja, 7 – Leite e derivados,
8 – Frutos secos e de casca rija, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremoço, 14 – Moluscos



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N
www.csppepariga.pt

