

EMENTA CRECHE DO “O PICA-PAU”

CENTRO PAROQUIAL DE BEM-ESTAR SOCIAL DE ARRENTELA



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
2ª Feira	Creme de Brócolos Salada de peixe* (ovo, legumes e batata)	Sopa de Espinafres Peru estufado com arroz e salada	Sopa de Feijão com espinafres Arroz de peixe** com salada	Creme de Ervilhas Esparguete Bolonhesa (carne picada de porco e vaca) e salada	Sopa de Legumes Medalhões * com puré de batata e salada	Sopa de Juliana Empadão de Carne (picada de porco e vaca e puré de Batata) e Salada (alface c/ cenoura)
3ª Feira	Canja Frango assado com arroz branco e salada	Sopa de Abóbora Massa de peixe ** com salada	Sopa de Caldo Verde Peru com batatas estufados e salada	Sopa de Grão e Espinafres Peixe Grelhado (espada/perca ou peixe espada) batata, cenoura e salada (Alface e tomate)	Sopa de Nabiça Arroz à valenciana (Carne de aves e ervilhas)	Sopa de Agrião Peixe Frito* com arroz de Feijão e salada (alface e Tomate)
4ª Feira	Sopa de Espinafres Medalhões* com batata no forno e salada	Sopa de Alho Francês Jardineira (Legumes, batata, frango ou peru)	Sopa de Feijão Verde Massa de peixe** (cotovelinhos) e salada	Sopa Alho Francês Strogonoff (frango ou peru) e salada	Sopa de Feijão verde Salada de Peixe* (ovo, legumes e batata)	Sopa de Courgette Rancho (grão c/ carne de frango ou peru desfiado)
5ª Feira	Sopa de Cenoura Hambúrguer grelhado (porco e vitela) com esparguete e salada	Sopa de Juliana Empadão de arroz com peixe** e salada	Sopa de Cougette Feijoada (carne de frango ou peru desfiada e lombardo) c/arroz	Sopa feijão Verde Salada de peixe* (ovo, legumes e batata)	Sopa de Espinafres Carne de porco estufada com massa (cotovelinhos) e salada	Sopa de Caldo Verde Peixe* cozido com Batata e legumes
6ª Feira	Sopa de Feijão Verde Filetes peixe* no forno com arroz de cenoura e salada	Sopa de Agrião Carbonara com frango (s/ fiambre e cogumelos) e salada	Sopa de Alho Francês Salada de peixe* (ovo, legumes e batata)	Sopa de Agrião Empadão de Arroz (carne de Aves) e salada	Sopa Lombardo Douradinhos c/arroz de ervilhas e salada	Sopa Cenoura Carbonara com frango (s/ fiambre e cogumelos) e salada

NOTAS:

- DIARIAMENTE, DURANTE PERÍODO DA MANHÃ, É SERVIDA FRUTA DA ÉPOCA ACOMPANHADA COM PÃO. DURANTE O PERÍODO DA TARDE, É SERVIDO LANCHE CONSTITUÍDO POR PÃO GUARNECIDO COM MARGARINA VEGETAL E QUEIJO, ACOMPANHAMENTO (LEITE OU IOGURTE), PAPAS DE AVEIA OU CERELAC.
- NUMA SITUAÇÃO EM QUE A CRIANÇA TENHA ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE QUE NÃO POSSA FAZER A REFEIÇÃO INDICADA, O/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO DEVE INFORMAR A/O EDUCADORA/O E SERÁ CONFECCIONADA UMA DIETA ADAPTADA AO SEU ESTADO DE SAÚDE.
- CASO A CRIANÇA QUE TENHA DE CUMPRIR RESTRIÇÕES ALIMENTARES, O/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO DEVERÁ TRAZER DECLARAÇÃO MÉDICA COM A INDICAÇÃO DA MESMA.
- OS NOSSOS SERVIÇOS DE PRODUÇÃO ALIMENTAR TRABALHAM DIARIAMENTE PARA SERVIR UMA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE, MEDIANTE AS NORMAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR EM VIGOR.
- ESTA EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES PONTUAIS.

*(PESCADA)

** (Pescada ou Red Fish ou Tintureira)

