

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

