



EMENTA CRECHE

02/set

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Perú desfiado
Acompanhamento	Espargue e cenoura
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

02/set

Sopa	Agrião com abóbora
Prato	Salada de Pescada
Acompanhamento	Batata e Brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

04/set

Sopa	Couve-Flôr
Prato	Picadinho de Novilho
Acompanhamento	Espirais e cenoura ralada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

05/set

Sopa	Creme de Alfece
Prato	Frango corado
Acompanhamento	Arroz e legumes estufados
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

06/set

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Empadão de Escamudo
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

09/set

Sopa	Alho Fracês
Prato	Bolonhesa de carne de vaca
Acompanhamento	Esparguete e Couve Flôr
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

10/set

Sopa	Crema de Adódora
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Batata e brócolos e cenoura
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

11/set

Sopa	Nabiças
Prato	Coelho Estufado
Acompanhamento	Arroz Branco/ Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

12/set

Sopa	Crema de Legumes
Prato	Perú Estufado
Acompanhamento	Fusilli e Legumes assados
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

13/set

Sopa	Espinafres
Prato	Farinha de pau de pescada
Acompanhamento	Feijão Verde
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



gertal



COLÉGIOS
FOMENTO

EMENTA CRECHE

16/jun

Sopa	Creme de Alface
Prato	Picadinho de Vitela
Acompanhamento	Arroz de Legumes
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

17/jun

Sopa	Juliana
Prato	Lombos de Pescada
Acompanhamento	Batata esmagada e brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

18/jun

Sopa	Aveludado de Couve Flôr
Prato	Frango de Tomate
Acompanhamento	Arroz cenoura e couve flôr
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

19/jun

Sopa	Feijão verde
Prato	Açorda de perú
Acompanhamento	Cenoura cozida
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

20/jun

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Maruca estufada com puré misto e feijão verde
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

23/set

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Almondegas de aves (frango e peru)
Acompanhamento	Esparguete e alface
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

24/set

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Filetes de Pescada no Forno
Acompanhamento	Batata cozida e brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

25/set

Sopa	Espinafres
Prato	Perú Corado
Acompanhamento	Cotovelinhos e Couves de Bruxelas
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

26/set

Sopa	Courgete
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Acompanhamento	Couve Coração
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

27/set

Sopa	Creme de Alface
Prato	Abrótea desfida
Acompanhamento	Puré e Feijão Verde
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

30/set

Sopa	Camponesa
Prato	Bife de Frango
Acompanhamento	Arroz ,Cenoura e Brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

01/out

Sopa	Creme de Courgete
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batata cozida , cenoura e brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

02/out

Sopa	Abóbora com Coentros
Prato	Farinha de Pau de Carne
Acompanhamento	Legumes estufados (courgette e cenoura)
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

03/ou

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Perna de frango corada
Acompanhamento	Esparguete e couve-flôr
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

04/out

Sopa	Nabiças
Prato	Açorda de Pescada
Acompanhamento	Feijão verde
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio