

Externato Calimero

Rua Caminho do Rio, 20 2725-432 Mem Martins
Tel. 219218536 Email: externatocalimero@iol.pt



EMENTA DE Dezembro CRECHE

Semana	Data	Sopa (Sala 1 e 2 anos)		Prato		Sobremesa	Lanche		
				PRINCIPAL	ALTERNATIVO		Berçário	Salas 1 e 2 anos	
49	4 de dezembro de 2017	Creme de cenoura c/ massinhas	Com Peixe	Esparguete à Carbonara	Esparguete c/ frango	Fruta	Papa Cérelac	Leite branco	Pão c/ manteiga
	5 de dezembro de 2017	Sopa de agrião	Com Carne	Carne c/ feijão e arroz branco		Gelatina	Iogurte c/ fruta	Sumo	Pão c/ fiambre
	6 de dezembro de 2017	Creme de alface	Com Peixe	Massinha de peixe		Fruta	Papa Nutriben	Leite c/ cereais	Chocolate
	7 de dezembro de 2017	Juliana	Com Carne	Bifinhos c/ puré e couve flor		Pudim	Iogurte c/ bolacha	Leite c/ chocolate	Croissant
	8 de dezembro de 2017	FERIADO	Com Peixe		0	0	FERIADO		0
50	11 de dezembro de 2017	Creme de abóbora	Com Peixe	Douradinhos no forno c/ arroz colorido	Peixe c/ arroz colorido	Fruta	Papa Bolacha	Leite branco	Pão c/ manteiga
	12 de dezembro de 2017	Sopa de nabijas	Com Carne	Bifanas c/ esparguete e salada	Frango com esparguete	Gelatina	Iogurte c/ Fruta	Sumo	Pão c/ queijo
	13 de dezembro de 2017	Sopa de grão e espinafres	Com Peixe	Bacalhau c/ natas e cenoura ralada	Peixe cozido c/ batata e cenoura	Fruta	Papa Nutriben	Leite c/ cereais	Estrelitas
	14 de dezembro de 2017	Creme de alho francês	Com Carne	Empadão de carne c/ salada		Mousse	Iogurte c/ bolacha	Leite c/ chocolate	Pão de leite
	15 de dezembro de 2017	Sopa de legumes	Com Peixe	Lulas guisadas c/ arroz branco e salada	Peixe c/ arroz branco e salada	Fruta	Papa Cerelac	Iogurte liquido	Bolachas
51	18 de dezembro de 2017	Creme de espargos	Com Peixe	Salsichas c/ couve lombardo e arroz branco	Frango c/ arroz branco	Fruta	Papa Nutriben	Leite c/ chocolate	Pão c/ manteiga
	19 de dezembro de 2017	Canja	Com Carne	Salada de frango c/ fusilli, milho e ananás		Gelatina	Iogurte c/ Fruta	Sumo	Pão c/ fiambre
	20 de dezembro de 2017	Sopa de feijão verde	Com Peixe	Peixe no forno c/ puré e salada		Fruta	Papa Cerelac	Leite c/ cereais	Mistura
	21 de dezembro de 2017	Caldo verde	Com Carne	Bifinhos à stroganoff c/ arroz		Leite creme	Iogurte c/ Bolacha	Leite Branco	Pão c/ tulicreme
	22 de dezembro de 2017	Creme de legumes	Com Peixe	Empadão de atum c/ salada de alface	Empadão de peixe	Fruta	Papa Milfarim	Iogurte	Bolo
52	25 de dezembro de 2017	BOAS FESTAS	Com Peixe	0		0		0	0
	26 de dezembro de 2017	BOAS FESTAS	Com Carne	0		0		0	0
	27 de dezembro de 2017	Creme de abóbora c/ massinha	Com Peixe	Filetes c/ arroz e salada		Fruta	Papa Milfarim	Leite c/ cereais	Mistura
	28 de dezembro de 2017	Canja	Com Carne	Jardineira de frango c/ feijão verde		Gelatina	Iogurte c/ Fruta	Leite c/ cevada	Pão c/ manteiga
	29 de dezembro de 2017	Creme de legumes	Com Peixe	Lulas no forno c/ arroz de cenoura	Peixe c/ arroz de cenoura	Fruta	Papa Bledine	Iogurte liquido	Madalena
53	1 de janeiro de 2018	BOAS FESTAS	Com Peixe	0		0		BOAS FESTAS	0
	2 de janeiro de 2018	0	Com Carne	0		0		0	0
	3 de janeiro de 2018	0	Com Peixe	0		0		0	0
	4 de janeiro de 2018	0	Com Carne	0		0		0	0
	5 de janeiro de 2018	0	Com Peixe	0		0		0	0

Nota: De acordo com os alimentos introduzidos na alimentação da criança até aos 15 meses, será feita a adaptação da ementa.

Para a sobremesa haverá sempre fruta da época e irá alternar entre maçã, pêra, banana, pessego, melão, uvas, laranja, melancia e meloa.