santa casa misericórdia gondomar

EMENTA

CRECHE

Semana de 16 de novembro a 20 de novembro de 2026

Segunda-feira	
Reforço da Manhã	Maçã com gressinos
Sopa	Sopa de abóbora com couve branca
Almoço	Jardineira, com batata, ervilha e cenoura
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

Terça-feira	
Reforço da Manhã	Manga com pão de centeio simples
Sopa	Creme de cenoura
Almoço	Bacalhau no forno com arroz de feijão e salada de tomate
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite com Nestum (sem açúcares adicionados)

Quarta-feira	
Reforço da Manhã	Uva com tostas
Sopa	Sopa de espinafres
Almoço	Espetadas de perú no forno com massa fusilli e cogumelos
Sobremesa	Maçã
Lanche	Iogurte de aroma/Iogurte natural e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira	
Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de penca e grão de bico
Almoço	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes salteados
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite simples com bolacha Maria

Sexta-feira	
Reforço da Manhã	Pêra com tostas
Sopa	Sopa de couve flor
Almoço	Feijoada à Transmontana (sem enchidos), com arroz, feijão, coração e cenoura
Sobremesa	Kiwi
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com queijo