EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 01 a 05 de Abril 2024

PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
	ENCERRADO			
TERÇA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Feijão-verde	1 Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa[1,3]		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas[1,3]		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG simples[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura Baby)[4]		
		Dieta	Pescada assada ao natural c/ batata assada e Brócolos e Cenoura Baby cozida[4]		
		Sobremesa	Maçã/Gelatina[1,5,6,7,8,9,12]		
QUINTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Espinafres	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]
		Prato	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Couve-lombarda	Laranja laminada + 1 Pão de Cereais com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada[4]		
		Dieta	Caldeirada de Raia com repolho e cenoura cozida		
		Sobremesa	Pera		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 08 a 12 de Abril 2024

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Alface	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Tosta Mista[1,6,7]	Banana
		Prato	Frango estufado com cenoura, grão de bico, repolho e massa espiral[1,3]		
		Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral[1,3]		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Couve lombarda	Leite MG[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]
		Prato	Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de tomate[1,3,4,6,7,8,9,12]		
		Dieta	Pescada à espanhola com feijão-verde cozido[4]		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Cenoura	Iogurte liquido de aromas[7] + Panquecas de Banana[1,3,7]	Pera
		Prato	Arroz de pato com salada de alface e couve-roxa[1,6,7]		
		Dieta	Arroz de pato ao natural com repolho cozido		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Brócolos	Gelatina[1,5,6,7,8,9,12]+ 1 Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde[3,4,12]		
		Dieta	Robalo Grelhado com Batata cozida e Couve bruxelas[4]		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Repolho	Batido de Fruta[7]+ 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Lasanha de Peru com Cogumelos, Grelos e salada de Tomate[1,3,7]		
		Dieta	Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres[1,3]		
		Sobremesa	Melão		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 15 a 19 de Abril 2024

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora	Melão + 1 Pão de Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface[4]		
		Dieta	Cação grelhado com arroz branco e cenoura e repolho cozido[4]		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Couve lombarda	Iogurte liquido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Pera
		Prato	Gratinado de Frango com brócolos e salada de tomate[1,3,7]		
		Dieta	Frango estufado ao natural com massa, cenoura e brócolos[1,3]		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Alface	Laranja laminada + 1 Pão de Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Raia à espanhola com salada de couve-roxa[4]		
		Dieta	Raia à espanhola com feijão-verde cozido[4]		
		Sobremesa	Banana/Tarte Gelada de Bolacha[1,3,4,6,7,8,11,12]		
QUINTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Brócolos	Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]
		Prato	Peru assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate		
		Dieta	Peru assado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozidas		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)	Tangerina + Scones[1,3,7]	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde)[3,4]		
		Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde)[3,4]		
		Sobremesa	Pera		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 22 a 26 de Abril 2024

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Feijão-verde	Iogurte liquido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de couve-roxa[1]		
		Dieta	Coxas de Frango estufadas ao natural com cenoura, repolho e arroz branco		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Couve-lombarda	Batido de Fruta[7]+ 1 Pão saloio com Queijo[1,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate[1,3,4,6,7,8,9,12]		
		Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas[4]		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melancia + Panquecas de Banana[1,3,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada[1,3]		
		Dieta	Coelho estufado ao natural com massa esparguete e feijão-verde[1,3]		
		Sobremesa	Laranja		

FERIADO

SEXTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Brócolos	Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Pera
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		Dieta	Peru estufado a natural com cenoura, repolho e arroz branco		
		Sobremesa	Tangerina		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 29 de Abril a 03 de Maio 2024

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Creme de Abóbora	Laranja Laminada + 1 Pão de Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate[3,4]		
		Dieta	Peixe-espada grelhada com batata cozida e feijão-verde[4]		
		Sobremesa	Melancia		
TERÇA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Brócolos	Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Pera
		Prato	Massa à lavrador com salada de pepino[1,3,6,7]		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho[1,3]		
		Sobremesa	Laranja		

FERIADO

QUINTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Espinafres	Melancia + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]
		Prato	Arroz de Frango com salada de Cenoura e Tomate		
		Dieta	Arroz de Frango com repolho e cenoura cozida		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Leite MG[7] e/ou Cevada[1] + 1 Pão Saloio[1]/1Pão Integral[1] com Manteiga[7] ou Fiambre de Peru[6,7]ou Queijo[7]ou Compota	**Sopa**	Sopa de Repolho com Feijão-branco	Iogurte liquido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	Banana
		Prato	Folhado de Peixe com salada de alface e couve-roxa[1,3,4,6,7,8,14]		
		Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas[4]		
		Sobremesa	Maçã		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N