



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 05 a 09 de Fevereiro 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 Repolho	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura, puré de batata e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com cenoura, batata e feijão-verde		
		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	Creme de Couve-flor e Cenoura	Batido de Banana e Kiwi ⁷ + Tosta Mista ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de Alface ^{1,4}		
		Dieta	Raia assada ao natural com arroz de tomate e penca 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	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Marmelada ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Lasanha de Peru com Cogumelos, Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,7}		
		Dieta	Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres ^{1,3}		
		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	Creme de Abóbora e Alface	Laranja + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Petinga Frita com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴		
		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 Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Coxas de Frango estufadas com massa esparguete, cenoura e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta	Coxas de Frango estufadas ao natural com massa, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}		
		Sobremesa	Kiwi		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 12 a 16 de Fevereiro 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 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹	Banana
		Prato	Massa com atum e brócolos no forno e salada de tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Massada simples de Peixe com cenoura e brócolos ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Tangerina		

CARNAVAL

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	Sopa de Feijão-verde	Espetada de Fruta + Scones ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada com arroz de tomate e salada de alface e milho ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz de tomate e salada de alface ⁴		
		Sobremesa	Uvas/Salame de Chocolate ^{1,3,7}		
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	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Frango estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}		
		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 Repolho com Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve-roxa ⁴		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido 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: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 19 a 23 de Fevereiro 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	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹		
		Dieta Arroz de Frango simples com cenoura e couve-lombarda		
		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 Creme de Alface	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3}	Pera
		Prato Empadão de atum com espinafres e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Raia assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Melão		
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 Sopa de Brócolos	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}		
		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 Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa Pera		
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 Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Kiwi Laminado + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface ⁴		
		Dieta Arroz simples de Cação com Cenoura e Brócolos ⁴		
		Sobremesa Tangerina/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 26 de Fevereiro a 01 de Março 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 Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Caldeirada de Raia com Juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴		
		Dieta Caldeirada de Raia com Juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴		
		Sobremesa Melão		
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 Creme de Abóbora e Brócolos	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde cozido		
		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 Sopa de Repolho	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Jardineira de Pescada com salada de Couve-roxa ⁴		
		Dieta Pescada estufada ao natural com batata estufada e Brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa Maçã		
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 Feijão-verde	Salada de Fruta + 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 cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}		
		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 com Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹	Pera
		Prato Bacalhau à Brás com salada de Alface e Tomate ^{3,4}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Uvas		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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