

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 01 a 05 de Julho 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 Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		Dieta Peru estufado ao natural com cenoura, repolho e arroz branco		
		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 Creme de Alface	Melão + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}		
		Dieta Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde ⁴		
		Sobremesa Melancia		
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 Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Pera
		Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e couve-lombarda ^{1,3}		
		Sobremesa Banana		
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 Chuchu e Abóbora	Melancia + Scones ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Cação frito com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz branco e brócolos cozidos 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 Couve lombarda	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Jardineira de Frango com salada de tomate		
		Dieta Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura e couve-bruxelas		
		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: 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 08 a 12 de Julho 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, Couve-flor e Curgete	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato Filete de pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de pepino ^{1,3,4}		
		Dieta Filete de pescada grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido 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 Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Massa à Lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, repolho e massa cotovelos ^{1,3}		
		Sobremesa Laranja		
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 Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Raia à espanhola com salada de pepino e tomate ⁴		
		Dieta Raia à estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas ⁴		
		Sobremesa Pera/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 Brócolos	Laranja Laminada + Panquecas de logurte e Pera com doce ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Pato com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com repolho e cenoura cozida		
		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 Creme de Alface	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura e molho-verde ^{3,4,12}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴		
		Sobremesa Banana		

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 15 a 19 de Julho 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	Melancia + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural com alho-francês, massa esparguete e couve-bruxelas ^{1,3}		
		Sobremesa Uvas		
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, Curgete e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Tosta de Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta Cação panado no forno com arroz de brócolos e cenoura 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 Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Guisado de Vitela com cogumelos, batata, cenoura e salada de alface		
		Dieta Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde		
		Sobremesa Banana/Tarte Gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}		
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	Melão + 1 Pão Saloio com fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Sardinhas fritas com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda ^{1,4}		
		Dieta Robalo grelhado com arroz de couve-lombarda ⁴		
		Sobremesa Melancia		
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	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Coxa de Peru assado com puré de batata e salada de tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		Dieta Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas		
		Sobremesa Laranja		

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 22 a 26 de Julho 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 Penca	Melancia + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Empadão de atum com grelos e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e grelos 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 e feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}		
		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 Creme de Abóbora	Uvas + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Raia à espanhola com salada de tomate ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas ⁴		
		Sobremesa Nectarina		
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	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Coxas de frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de pepino ¹		
		Dieta Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda cozida		
		Sobremesa Melancia		
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	Melão + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Bacalhau cozido com todos (batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com todos (batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa Uvas/Leite-creme ^{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.