



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 04 a 08 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 Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Tosta Mista ^{1,6,7}	Banana
		Prato Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de alface		
		Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco, arroz branco e salada de alface		
		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	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Pescada à Zé do Pipo com Grelhos Salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos 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 Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa		
		Dieta Arroz de Vitela com cenoura e Feijão-verde		
		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, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada+ 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Massa de Frango com Curgete, Repolho e salada de Tomate ^{1,3}		
		Dieta Massa simples de Frango com Curgete e Repolho ^{1,3}		
		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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}		
		Dieta Robalo Grelhado com Batata cozida e Cenoura e Couve lombarda ⁴		
		Sobremesa Pera/Bolo de Xadrez ^{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 11 a 15 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 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	Cação Frito com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) ⁴		
		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 Cenoura e Ervilhas	Leite MG ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa esparguete e couve-lombarda ^{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	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Raia à Espanhola com Salada de tomate ⁴		
		Dieta	Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas cozidas ⁴		
		Sobremesa	Pera		
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 com Feijão-manteiga	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Frango com salada de Alface e Cenoura Raspada		
		Dieta	Arroz simples de Frango com cenoura e feijão-verde		
		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	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada de Tomate ^{3,4}		
		Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e repolho) ^{3,4}		
		Sobremesa	Maçã assada		

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 18 a 22 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 Creme de Alface	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Marmelada ¹	Banana
		Prato Lasanha de Atum com Grelas e salada de Couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massa simples de Atum com curgete, espinafres e cenoura ^{1,3,4}		
		Sobremesa Pera		
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	Leite MG ⁷ + 1 Pão de Cereais 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 cenoura e salada de Alface ¹		
		Dieta Coxas de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e Feijão-verde		
		Sobremesa Tangerina/Pudim ^{3,7}		
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 Grelas	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Pera
		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 Maçã Assada		
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	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Peru estufado com Grão-de-bico, batata, Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3}		
		Dieta Peru estufado ao natural com batata, Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3}		
		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 Creme de Abóbora	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Folhado de Salmão com Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Filete de Salmão grelhado com arroz branco e Brócolos cozidos ⁴		
		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 25 a 29 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 sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Massa de Vitela com Feijão-manteiga, Cenoura e Repolho ^{1,3}		
		Dieta	Massa simples de Vitela com Cenoura e Repolho ^{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	Creme de Abóbora e Cenoura	Kiwi Laminado + 1 Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada Fritos com arroz de Tomate e Salada de Alface ^{3,4,7}		
		Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴		
		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	Sopa de Couve-lombarda com Feijão Branco	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Aveia, logurte e Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Empadão de Atum com Espinafres e Salada de Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas cozida ⁴		
		Sobremesa	Pera		
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	Leite MG ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Frango estufado com Cenoura, Curgete, massa esparguete e salada de Tomate ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com Cenoura, Curgete, massa esparguete e Brócolos ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		

FERIADO

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