

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 07 a 11 de Outubro 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	Melão + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{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 Cenoura	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato Raia panada no forno com arroz de grelos e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta Raia grelhada com arroz de brócolos ⁴		
		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 Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Jardineira de Peru com salada de couve-roxa		
		Dieta Peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde cozido		
		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 Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato Lasanha de Atum e Espinafres com salada de tomate ^{1,3,4,6,7}		
		Dieta Massa simples de Cação com curgete e couve-lombarda ^{1,3,4}		
		Sobremesa Melão		
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	Uvas + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	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 cozido		
		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 14 a 18 de Outubro 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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Marmelada ¹	Maçã
		Prato Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e couve-lombarda 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 Sopa de Espinafres	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Peru estufado com massa espiral, grão-de-bico e repolho ^{1,3}		
		Dieta Peru estufado ao natural com massa espiral e brócolos ^{1,3}		
		Sobremesa Banana		
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	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Tostas integrais com doce de Abóbora ¹	Pera
		Prato Salada de Atum com Feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho-verde ^{3,4,12}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas ⁴		
		Sobremesa Melão		
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 Cenoura, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Arroz à Valenciana com salada de alface e tomate ^{1,2,4,6,7,8,14}		
		Dieta Arroz de Frango ao natural com feijão-verde		
		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	Tangerina + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Pescada assada no forno com batata assada e Brócolos cozidos ⁴		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos 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 21 a 25 de Outubro 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	Uvas + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		Dieta Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda		
		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 Cenoura	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Massa de Salmão com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Massa de Salmão ao natural com brócolos ^{1,3,4}		
		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	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e penca		
		Dieta Arroz de Vitela ao natural com cenoura e penca		
		Sobremesa Tangerina		
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	Leite MG Simples ⁷ + Tosta integrais com Marmelada ¹	Banana
		Prato Raia à espanhola com salada de alface e couve-roxa ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com feijão-verde cozido 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, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Coxa de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹		
		Dieta Coxa de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e repolho		
		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: 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 28 de Outubro a 01 de Novembro 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 Cenoura	Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Pescada grelhada com batata e Brócolos cozidos 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 Penca	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Marmelada ¹	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface		
		Dieta Peru estufado ao natural, com arroz branco e couve-Bruxelas cozidas		
		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 Brócolos	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato Jardineira de Cação com salada de couve-roxa ⁴		
		Dieta Cação estufado ao natural com batata estufada, cenoura e feijão-verde ⁴		
		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 Feijão-verde	Batido de Beterraba e Banana ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3}		
		Dieta Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e repolho		
		Sobremesa Maçã/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		

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