



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 03 a 07 de abril 2023

	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 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Bacalhau frito com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho 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 Sopa de Feijão-verde	Laranja + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural c/massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{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 Creme de Alho-francês, Abóbora e Cenoura	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,7}	Banana
		Prato Empadão de atum com espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Raia panada no forno com batata assada e salada de tomate ^{1,4}		
		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	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino		
		Dieta Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino		
		Sobremesa Laranja		
SEXTA	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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 10 a 14 de abril 2023

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	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 Brócolos	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
Prato Rancho à Portuguesa, com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}				
Dieta Coelho estufado ao natural com cenoura, massa cotovelos e repolho ^{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 Abóbora e Feijão-verde	Melão + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
Prato Pescada à zé do pipo com salada de pepino e tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e salada de pepino e tomate 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 Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
Prato Arroz de Pato com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}				
Dieta Arroz de Pato simples com salada de alface e cenoura raspada				
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 de Repolho com Feijão-manteiga	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,6,7}	Maçã
Prato Lasanha de Salmão com grelos e salada de tomate ^{1,3,4,7}				
Dieta Massada de Cação com cenoura e salada de tomate ^{1,3,4}				
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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 17 a 21 de abril 2023

	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 sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12
		Prato Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) c/ salada de pepino ⁴		
		Dieta Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) c/ salada de pepino 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 Juliana (Repolho, Cebola, Cenoura)	Salada de Fruta + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Rojões com batata, arroz branco, grelos e salada de tomate		
		Dieta Costeleta grelhada com batata cozida e brócolos cozidos		
		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 Feijão-verde	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Macarrão de atum gratinado com ervilhas e salada de repolho e cenoura ^{3,4,7}		
		Dieta Massada de peixe com cenoura, ervilhas e repolho ^{1,3,4}		
		Sobremesa Maçã/Leite-creme ^{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	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3}	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12
		Prato Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e milho		
		Dieta Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface		
		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 Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Bacalhau à Gomes de Sá com salada de pepino e tomate ^{3,4}		
		Dieta Bacalhau à Gomes de Sá com salada de pepino e tomate ^{3,4}		
		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 24 a 28 de abril 2023

	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 Simples ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,7}	Maçã
		Prato Arroz de frango com salada de alface e cenoura raspada		
		Dieta Arroz de frango ao natural com salada de alface e cenoura raspada		
		Sobremesa Tangerina		
TERÇA	<i>FERIADO</i>			
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 sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Vitela estufada c/ cenoura, feijão-vermelho, massa cotovelos e salada de pepino ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural c/cenoura, massa cotovelos e repolho ^{1,3}		
		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 Creme de Couve-flor, Abóbora e Cenoura	Laranja + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada <small>1,3,6,7,8,11,12</small>
		Prato Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate ⁴		
		Sobremesa Pera/Tarte gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}		
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 Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Jardineira de Peru com salada de alface		
		Dieta Peru estufado ao natural com feijão-verde, cenoura, batata e salada de alface		
		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.