



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 04 a 08 de Dezembro 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 Couve-flor, Abóbora e Alho francês	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com batata, ovo e juliana de legumes (repolho e cenoura) ^{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 + Tosta Mista ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Frango estufado com cenoura, curgete, massa espiral e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura, curgete, massa espiral e feijão-verde ^{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 Alface	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}		
		Dieta	Raia assada ao natural com arroz de cenoura e penca ^{1,4}		
		Sobremesa	Uvas		
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}	Maçã
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato simples com brócolos cozidos		
		Sobremesa	Tangerina		

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 11 a 15 de Dezembro 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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Massa à Lavrador com salada de pepino ^{1,3,7}		
		Dieta	Estufado de vitela com massa cotovelos, cenoura e repoho ^{1,3,7}		
		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 Abóbora, Curgete e Couve-flor	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pataniscas de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Dourada grelhada com arroz de brócolos 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	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Jardineira de Frango com salada de tomate		
		Dieta	Frango estufado ao natural com batata, cenoura e couve-lombarda		
		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	Sopa de Repolho	Laranja + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de Cação com Salada de alface e Cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Arroz de Cação com feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa	Uvas/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		
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	Creme de Alface	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Lasanha de Peru com espinafres e salada de tomate ^{1,3,6,7}		
		Dieta	Massa simples de peru com cenoura e espinafres ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		

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 Dezembro 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	Leite MG 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 de Frango ao natural com cenoura e repolho		
		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	Creme de Cenoura	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Bacalhau assado no forno com broa, batata à murro e grelos salteados ^{1,4}		
		Dieta	Bacalhau assado ao natural, batata à murro e grelos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Fruta Laminada		
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 + Tosta Mista ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{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, Couve-flor e Alho-francês	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Filete de pescada à rosa do adro com salada russa e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta	Filete de pescada assado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
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 sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de alface		
		Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e repolho cozido		
		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 25 a 29 de Dezembro 2023

PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
----------------	--------	--------	---------

NATAL

ENCERRADO

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 Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Raia à espanhola com brócolos e repolho cozidos 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 Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3}		
		Dieta	Massa de Frango ao natural com cenoura e penca ^{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 Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Caçãõ frito com arroz de tomate e salada de couve-roxa ^{1,4}		
		Dieta	Caçãõ grelhado com arroz de tomate e repolho ⁴		
		Sobremesa	Tangerina		

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.