



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 líquido 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 líquido 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 | QUINTA | 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 | 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 | 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 | | |
| 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 | 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 | 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 | | |
| 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 | 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 | 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 Cação frito com arroz de tomate e salada de couve-roxa ^{1,4} | | |
| | | | Dieta Cação 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.