



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 05 a 09 de junho 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 | 1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7} | Banana |
| | | Prato | Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3} | | |
| | | Dieta | Coxas de frango estufadas com cenoura, massa esparguete, e salada de alface ^{1,3} | | |
| | | 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 Brócolos | Melancia + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato | Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho-verde ^{3,4,12} | | |
| | | Dieta | Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura ^{3,4} | | |
| | | Sobremesa | Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} | | |
| 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 + Scones ^{1,3,7} | Maçã |
| | | Prato | Arroz de Pato com salada de pepino e tomate ^{1,6,7} | | |
| | | Dieta | Arroz de Pato ao natural com repolho e cenoura cozida | | |
| | | Sobremesa | Laranja | | |
| FERIADO | | | | | |
| 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 e Alface | 1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | 3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato | Vitela estufada com cenoura, ervilhas, arroz branco e salada de couve-roxa | | |
| | | Dieta | Estufado simples de vitela com cenoura, ervilhas, repolho e arroz branco | | |
| | | Sobremesa | Melancia | | |

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 12 a 16 de junho 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 liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3} | Pera |
| | | Prato Petinga frita com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4} | | |
| | | Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e penca ⁴ | | |
| | | Sobremesa Melancia | | |
| 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} | 3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato Jardineira de peru com salada de pepino | | |
| | | Dieta Jardineira de peru com salada de pepino | | |
| | | 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 Repolho | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7} | Maçã |
| | | Prato Filetes de Pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4} | | |
| | | Dieta Filetes de Pescada assados ao natural com arroz de tomate e salada de alface 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 Curgete, Couve-flor e Alho-francês | Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | 3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato Massa à lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7} | | |
| | | Dieta Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{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 Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Banana |
| | | Prato Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate ^{3,4} | | |
| | | Dieta Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate ^{3,4} | | |
| | | Sobremesa Uvas/Tarte gelada de bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12} | | |

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 19 a 23 de junho 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 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Pera |
| | | Prato Arroz de frango com salada de alface e tomate | | |
| | | Dieta Arroz de frango simples com salada de alface e tomate | | |
| | | 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 Abóbora, Cenoura e Curgete | Melão + 1 Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7} | 1 logurte líquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Caldeirada de Raia com salada de pepino ⁴ | | |
| | | Dieta Caldeirada de Raia com feijão-verde cozido ⁴ | | |
| | | Sobremesa Melancia | | |
| 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 | Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Banana |
| | | Prato Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino | | |
| | | Dieta Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino | | |
| | | 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 Feijão-verde | Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | 1 logurte líquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Empadão de atum com grelos e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12} | | |
| | | Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos 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 Sopa de Espinafres | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7} | Maçã |
| | | Prato Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹ | | |
| | | Dieta Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate | | |
| | | 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.