



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 06 a 10 de novembro 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 + Tosta Mista ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Massa à lavrador com salada de pepino ^{1,3,6,7}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}		
		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	Creme de Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate com feijão-manteiga e salada de alface ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz de legumes (brócolos e cenoura) ⁴		
		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	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Frango com Espinafres e Salada de tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		Dieta	Estufado simples de frango com batata e couve-bruxelas		
		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 Alface	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Macarrão com atum e ervilhas no forno e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7}		
		Dieta	Massada simples de pescada com cenoura, pimentos e feijão-verde ^{1,3,4}		
		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	Caldo Verde ^{1,6,7}	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)		
		Sobremesa	Pera/Castanha Assada		

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 13 a 17 de novembro 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 Curgete, Couve-flor e Alho-francês	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 estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos 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 Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e repolho ^{1,3}		
		Dieta	Massa simples de Frango com cenoura 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	Sopa de Repolho com feijão-manteiga	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}		
		Dieta	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas/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	Creme de Alface	Leite MG ⁷ + Tosta Mista ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		Dieta	Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e couve-bruxelas		
		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 Brócolos	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Folhado de Peixe com Salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,14}		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida, cenoura e penca cozida ⁴		
		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 20 a 24 de novembro 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 Couve-lombarda	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹		
		Dieta	Coxas de Frango assada ao natural com arroz branco e grelos cozidos		
		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 Chuchu	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Caldeirada de Cação com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Caldeirada de Cação com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Sobremesa	Uvas/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
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 Penca com Feijão-branco	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Vitela estufada com massa esparguete, cenoura e salada de pepino ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}		
		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 Feijão-verde	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Petinga Frita com arroz de tomate com penca ^{1,4}		
		Dieta	Pescada grelhada com arroz de tomate e penca 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 Repolho	1 logurte Liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	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, cenoura e feijão-verde		
		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 27 de novembro a 01 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 Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Massa de Salmão e Espinafres com Salada de Tomate ^{1,3,4}		
		Dieta	Massa simples de Salmão com Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}		
		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 Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Bacalhau à Gomes de sá com salada de Alface e Cenoura raspada ^{3,4}		
		Dieta	Cação grelhado com batata, ovo e feijão-verde cozido ^{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	Caldo Verde ^{1,6,7}	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		Dieta	Frango estufado ao natural c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)		
		Sobremesa	Uvas/Castanha Assada		
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 Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Tosta Mista ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Peixe com cenoura, ervilhas e salada de tomate ⁴		
		Dieta	Arroz simples de Peixe com cenoura e feijão-verde ⁴		
		Sobremesa	Banana		

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.