



# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 02 a 06 de outubro 2023

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Creme de Alface	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão de Cereais com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Cação frito com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>1,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melancia		
TERÇA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos	Salada de Fruta + Tosta Mista <sup>1,6,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Macarrão de Peru no forno com espinafres e queijo e salada de couve-roxa <sup>1,3,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Massa de Peru com cenoura e espinafres <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Banana		
QUARTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Raia à espanhola com salada de tomate e pepino <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Raia à espanhola com feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melão		

*Feriado*

SEXTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-lombarda	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Marmelada <sup>1,6,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Pescada assada com batata assada e legumes no forno (curgete, beringela e pimento vermelho) <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura) <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Uvas		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 09 a 13 de outubro 2023

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		<b>Dieta</b> Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e feijão-verde		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
TERÇA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Creme de Feijão-verde	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Empadão de atum com grelos e salada de couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Peixe-espada assado com batata assada e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melão		
QUARTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b> Massa à lavrador com salada de pepino <sup>1,3,6,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e repolho <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
QUINTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Chuchu	Batido de Fruta <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de alface <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melancia		
SEXTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga	Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup> + 1 Pão de Cereais com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1</sup>		
		<b>Dieta</b> Coxas de Frango assada ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate		
		<b>Sobremesa</b> Banana		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 16 a 20 de outubro 2023

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho com Feijão-branco	Batido de Abóbora e Laranja <sup>7</sup> + Fruta Laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura, feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura, feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Espetada de Fruta		
TERÇA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve lombarda <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
QUARTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b> Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Cação panado no forno com arroz de tomate e repolho <sup>1,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera/ Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>		
QUINTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres	Melancia + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Jardineira de Frango com salada de alface		
		<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
SEXTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Couve-flor e Cenoura	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Lasanha de Salmão com espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Massa simples de salmão com brócolos <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melão		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 23 a 27 de outubro 2023

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Sopa de Repolho	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		<b>Dieta</b>	Costeleta grelhada c/ arroz branco e juliana de legumes (curgete, couve-lombarda e cenoura)		
		<b>Sobremesa</b>	Laranja		
TERÇA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e banana <sup>1,3</sup>	Maçã
		<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata e molho-verde <sup>3,4,12</sup>		
		<b>Dieta</b>	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Melancia		
QUARTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Frango estufado com massa, cenoura, grão-de-bico e salada de pepino <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b>	Estufado simples de frango com massa, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Tangerina		
QUINTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Creme de Feijão-verde	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b>	Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Caldeirada de Raia com couve-bruxela cozida <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Melão/Bolo de Cenoura <sup>1,3,7</sup>		
SEXTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b>	Arroz de Pato com salada de tomate e pepino <sup>1,6,7</sup>		
		<b>Dieta</b>	Arroz de Pato simples com couve-lombarda e feijão-verde cozido		
		<b>Sobremesa</b>	Banana		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 30 de outubro a 03 de novembro 2023

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve- lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b>	Arroz de Bacalhau com salada de tomate e pepino <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Arroz de Peixe com cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Melão		
TERÇA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Creme da Bruxa (Creme de Abóbora e Curgete)	Tangerina monstruosa + Pão de Aranha <sup>1,3,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Mini cérebro com larvas (Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada) <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b>	Coelho estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Uvas/Queque Fantasma <sup>1,3,7</sup>		

*FERIADO*

QUINTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b>	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate		
		<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos		
		<b>Sobremesa</b>	Laranja		
SEXTA	Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup> + 1 Pão Saloio <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup> com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota	<b>Sopa</b>	Creme de Chuchu, Couve-flor e Curgete	Batido de Fruta <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b>	Pescada à zé do pipo com feijão-verde e cenoura baby <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b>	Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Tangerina		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.