



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 04 a 08 de setembro 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 e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Cação frito com arroz solto de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) ⁴		
		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 Sopa de Repolho	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Massa à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Estufado simples de vitela com curgete, alho-francês e massa esparguete ^{1,3}		
		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 Creme de Alface e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Salada de Salmão com feijão-frade, cenoura, batata, ovo e molho-verde ^{3,4,12}		
		Dieta Salmão grelhado com batata cozida, ovo e feijão-verde ^{3,4}		
		Sobremesa Melão		
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	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino		
		Dieta Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e couve-Bruxelas		
		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 Creme de Chuchu e Cenoura	Batido de Banana ⁷ + 1 Pão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Empadão de atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		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 11 a 15 de setembro 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	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Costeleta grelhada com arroz de Legumes no forno (curgete, cenoura, cogumelos, alho-francês, brócolos) ⁷		
		Dieta	Costeleta grelhada com arroz de brócolos e cenoura		
		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 Couve Lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Pescada à espanhola e couve-bruxelas ⁴		
		Sobremesa	Melancia/Bolo de Laranja ^{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 Brócolos	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massa à lavrador com salada de couve-roxa ^{1,6,7}		
		Dieta	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e feijão-verde ^{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 Curgete, Chuchu e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Dieta	Raia assada ao natural com arroz de tomate e repolho ⁴		
		Sobremesa	Maçã		
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 Cenoura	Sumo de Melancia e Laranja + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Jardineira de Frango com salada de alface		
		Dieta	Frango estufado ao natural com batata estufada e brócolos		
		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 18 a 22 de setembro 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 Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massa de salmão ao natural com espinafres ^{1,3,4}		
		Sobremesa Maçã		
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 Feijão-verde	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de alface		
		Dieta Frango estufado com cenoura, arroz branco e brócolos		
		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	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Filetes de Pescada no forno com puré de batata e repolho cozido ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa Melancia		
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 Couve-lombarda	Crepe de Fruta ^{1,3,7} + 1 logurte sólido de aromas ⁷	Maçã
		Prato Arroz de Pato com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby) ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby)		
		Sobremesa Banana		
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 com Feijão-manteiga	Melancia + Tosta Mista ^{1,6,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Caldeirada de Cação com salada de alface e couve roxa ⁴		
		Dieta Cação estufado ao natural com batata estufada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa Uvas/Mousse de Maracujá ⁷		

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 setembro 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 Espinafres	Batido de Banana e Laranja ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Vitela estufada com ervilhas e cenoura, arroz branco e salada de couve-roxa		
		Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, arroz branco e couve lombarda		
		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 Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas com mel e nozes ^{1,3,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Salada de atum com grão-de-bico, ovo, batata e alface ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde ^{3,4}		
		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 Creme de Abóbora	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹	Maçã
		Prato Massa de frango com cenoura, alho-francês, beringela e curgete ^{1,3}		
		Dieta Massa de frango ao natural com cenoura, alho-francês, beringela e curgete ^{1,3}		
		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 Feijão-verde	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Petinga no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Dieta Petinga no forno com arroz de tomate e brócolos ^{1,4}		
		Sobremesa Maçã		
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 Chuchu, Cenoura e Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Empadão de Peru e cogumelos com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peru assado ao natural com batata assada e couve-Bruxelas		
		Sobremesa Melão		

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.