

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 01 a 05 de Abril 2024

PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
----------------	--------	--------	---------

**ENCERRADO**

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
<b>TERÇA</b>	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> Esparguete 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-bruxelas <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
<b>QUARTA</b>	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 Alho-francês	Leite MG simples <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura Baby) <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural c/ batata assada e Brócolos e Cenoura Baby cozida <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Maçã/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>		
<b>QUINTA</b>	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	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b> Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
<b>SEXTA</b>	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	Laranja laminada + 1 Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Caldeirada de Raia com repolho e cenoura cozida		
		<b>Sobremesa</b> Pera		

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 08 a 12 de Abril 2024

	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 sólido de aromas <sup>7</sup> + Tosta Mista <sup>1,6,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Frango estufado com cenoura, grão de bico, repolho e massa espiral <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
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 Couve lombarda	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b> Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada à espanhola com feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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 Cenoura	logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Arroz de pato com salada de alface e couve-roxa <sup>1,6,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Arroz de pato ao natural com repolho cozido		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
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 Brócolos	Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde <sup>3,4,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Robalo Grelhado com Batata cozida e Couve bruxelas <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Maçã		
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 Repolho	Batido de Fruta <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Lasanha de Peru com Cogumelos, Grelas e salada de Tomate <sup>1,3,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres <sup>1,3</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 15 a 19 de Abril 2024

	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 Couve-flor, Alho-francês e Abóbora	Melão + 1 Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz branco e cenoura e repolho cozido <sup>4</sup>		
		<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> Sopa de Couve lombarda	logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Gratinado de Frango com brócolos e salada de tomate <sup>1,3,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com massa, cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Maçã		
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 Alface	Laranja laminada + 1 Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Raia à espanhola com salada de couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Raia à espanhola com feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Banana/Tarte Gelada de Bolacha <sup>1,3,4,6,7,8,11,12</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 Brócolos	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> Peru assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate		
		<b>Dieta</b> Peru assado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozidas		
		<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> Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)	Tangerina + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		

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.