

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 05 a 09 de Agosto 2024

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	Melão + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco e feijão-verde		
		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	Crema de Cenoura e Abóbora	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1, 3,6,7,8,11,12}
		Prato	Filete de Salmão grelhado com batata cozida e brócolos salteados ⁴		
		Dieta	Filete de Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos 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 Espinafres	Batido de Fruta ⁷ + Pão com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Massa à Lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural, com cenoura, massa cotovelos e repolho ^{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	Sopa de Feijão-verde	Melancia + Pão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada à Espanhola com salada de Pepino ⁴		
		Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e Legumes cozidos (Couve-lombarda e Cenoura) ⁴		
		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 Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Pato com salada de Alface e Tomate ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato simples com Feijão-verde cozido		
		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.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 12 a 16 de Agosto 2024

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 liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}		
		Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}		
		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	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com massa, grão-de-bico, repolho e cenoura ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com massa, repolho e cenoura ^{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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Petinga Frita com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos ⁴		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	FERIADO				
SEXTA	ENCERRADO				

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.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N