

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 02 a 06 de Dezembro 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	Creme de Alho-francês e Abóbora	Tangerina + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa ⁴		
		Dieta	Arroz de Peixe com natural com cenoura e feijão-verde ⁴		
		Sobremesa	Banana		
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	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado com cenoura, grão-de-bico, massa espiral e brócolos ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura, massa espiral e brócolos ^{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	Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata, Cenoura e molho verde ^{3,4,12}		
		Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
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	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos		
		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	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Salmão com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7}		
		Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e Feijão-verde cozido ⁴		
		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 09 a 13 de Dezembro 2024

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface e couve-roxa		
		Dieta	Peito de peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e feijão-verde cozido		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Repolho	Melão + 1 Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Brás com salada de tomate e pepino ^{3,4}		
		Dieta	Raia estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Crema de Brócolos	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e penca ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz de tomate e penca ⁴		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Queque de Cenoura ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Crema de Alface	Laranja laminada + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Frango com salada de couve-roxa		
		Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida, cenoura e feijão-verde		
		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.

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

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 16 a 20 de Dezembro 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	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Massada simples de Peixe com cenoura e brócolos ^{1,3,4}		
		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	Brócolos	Banana + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	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 assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho		
		Sobremesa	Tangerina		
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	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
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	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Peru com legumes (cenoura, curgete e brócolos)		
		Dieta	Arroz de Peru ao natural com legumes (cenoura, curgete e brócolos)		
		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	Creme de Cenoura e Abóbora	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Vitela assada no forno com batata assada e grelos salteados		
		Dieta	Vitela assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido		
		Sobremesa	Laranja		

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 23 a 27 de Dezembro 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	Creme de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz de tomate e repolho		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	ENCERRADO				
QUARTA	NATAL				
QUINTA	ENCERRADO				
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	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Raia à espanhola com salada de couve-roxa e cenoura ⁴		
		Dieta	Raia estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde ⁴		
		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.

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

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 30 Dezembro 2024 a 03 de Janeiro 2025

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	Banana + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural, com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	ENCERRADO				
	ANO NOVO				
QUARTA	ANO NOVO				
	ANO NOVO				
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	Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + Pão Saloio com Marmelada ¹	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface		
		Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e feijão-verde		
		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	Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Empadão de Atum com Grelas e salada de Tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com batata e couve-lombarda cozida ⁴		
		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