

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 03 a 07 de Junho 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 Alface	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Vitela estufada com feijão-vermelho, cenoura, repolho e massa cotovelos ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa cotovelos e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
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	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Raia à espanhola com salada de tomate e pepino ⁴		
		Dieta	Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas cozidas ⁴		
		Sobremesa	Melão		
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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Bife de frango panado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3}		
		Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e couve-lombarda		
		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 Brócolos	Laranja Laminada + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}		
		Dieta	Pescada grelhada com batata e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa	Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		
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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato ao natural com cenoura e brócolos cozidos		
		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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 10 a 14 Junho 2024

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

FERIADO

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 Chuchu e Cenoura	Melão + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Peru com feijão-preto, arroz branco e salada de alface		
		Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas		
		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 Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}		
		Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}		
		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 Brócolos	Laranja Laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com grão-de-bico, massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural, massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}		
		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 Feijão-verde	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Dieta	Cação assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		

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 17 a 21 de Junho 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 Alface	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Manteiga ¹	Banana
		Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de couve-roxa		
		Dieta Peru estufado ao natural com curgete, alho-francês, arroz branco e repolho		
		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 Brócolos	Melancia + Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Filetes de Pescada fritos com salada russa e salada de pepino ^{1,3,4,7}		
		Dieta Filetes de Pescada grelhados com batata cozida e couve-bruxelas ⁴		
		Sobremesa Melão		
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 Repolho	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, 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 Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Coxas de frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹		
		Dieta Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura 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/Caldo Verde ^{1,6,7}	Laranja Laminada + Panquecas de logurte e Pera com doce ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Sardinha assada com batata cozida e salada de rúcula, cebola e pimentos ⁴		
		Dieta Sardinha assada com batata cozida e salada de rúcula, cebola e pimentos 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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 24 a 28 de Junho 2024

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

FERIADO

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 Espinafres	Melão + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de pepino		
		Dieta	Arroz de vitela simples com cenoura, ervilhas e salada de pepino		
		Sobremesa	Maçã		
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 Repolho com feijão-branco	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Lasanha de Salmão com grelos e salada de tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Massa simples de salmão com cenoura e grelos ^{1,3,4}		
		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	Creme de Alface	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Rolinhos de Peru recheados (espinafres, cenoura, alho-francês) c/ arroz branco e salada de tomate		
		Dieta	Bife de Peru grelhado c/ arroz de legumes (cenoura e feijão-verde)		
		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	Sopa de Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Pescada à Zé do pipo com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e couve-bruxelas 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.