

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 06 a 10 de Maio 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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Frango estufado com curgete, alho-francês, massa esparguete e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural c/ curgete, alho-francês, massa esparguete e couve-lombarda ^{1,3}		
		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 Creme de Alface	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}		
		Dieta Robalo grelhado com batata 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	Laranja Laminada + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Pato com Salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de pato ao natural com repolho e cenoura cozida		
		Sobremesa Maçã		
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	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Raia à espanhola com salada de Tomate e Pepino ⁴		
		Dieta Raia à espanhola com feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Pera/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
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 Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)	Melancia + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de Alface		
		Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozida		
		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.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 13 a 17 de Maio 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 com Feijão-branco	Leite MG simples 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 simples de Salmão com Pimentos e Espinafres ^{1,3,4}		
		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 Creme de Abóbora	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Frango estufado com batata, Grão-de-bico, Repolho e Cenoura		
		Dieta Frango estufado ao natural com batata, Repolho e Cenoura		
		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	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Petinga frita com arroz de ervilhas de quebrar e salada de tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Dourada Grelhada com arroz branco e brócolos cozidos 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 Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	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 Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}		
		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 Sopa de Espinafres	Laranja Laminada + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		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 feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Banana/Mousse de Chocolate ^{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 20 a 24 de Maio 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 Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Doce ¹	Banana
		Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		Dieta Peru estufado ao natural, com curgete, alho-francês, arroz branco e feijão-verde cozido		
		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 + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Empadão de Atum com Grelas e salada de Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e repolho e cenoura cozida ⁴		
		Sobremesa Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		
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	Leite MG simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Vitela estufada com cenoura, massa espiral e salada de pepino ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa espiral e couve-bruxelas ^{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 Repolho com feijão-manteiga	Melancia + Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta Filete de Pescada assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos 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 Creme de Abóbora	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Coelho estufado com pimentos, ervilhas, batata e salada de alface		
		Dieta Coelho estufado ao natural com pimentos, batata e couve lombarda		
		Sobremesa Uvas		

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 27 a 31 de Maio 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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4,7}		
		Dieta Robalo grelhado com arroz de legumes (repolho, pimentos, brócolos) ⁴		
		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	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural com cenoura, feijão-verde e massa esparguete ^{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 Repolho com feijão-branco	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		

FERIADO

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 Couve-flor e Alho-francês	Laranja Laminada + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Macarrão de atum com ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massa de peixe simples com curgete e feijão-verde ^{1,3,4}		
		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.