

# EMENTA CENTRO DE DIA

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

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 rijas, <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 13 a 17 de Maio 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> Sopa de Repolho com Feijão-branco	Leite MG simples <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> Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Massa simples de Salmão com Pimentos e Espinafres <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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> Creme de Abóbora	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Frango estufado com batata, Grão-de-bico, Repolho e Cenoura		
		<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com batata, Repolho e Cenoura		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
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> Sopa de Feijão-verde	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Petinga frita com arroz de ervilhas de quebrar e salada de tomate <sup>1,3,4,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Dourada Grelhada com arroz branco e brócolos cozidos <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melão		
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> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	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> Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</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 Espinafres	Laranja Laminada + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Cação assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Banana/Mousse de Chocolate <sup>1,3,7</sup>		

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 20 a 24 de Maio 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> Sopa de Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão de Cereais com Doce <sup>1</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural, com curgete, alho-francês, arroz branco e feijão-verde cozido		
		<b>Sobremesa</b> Melancia		
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> Creme de Alface	Melão + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Empadão de Atum com Grelas e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida e repolho e cenoura cozida <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>		
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> Sopa de Feijão-verde	Leite MG simples <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Vitela estufada com cenoura, massa espiral e salada de pepino <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa espiral e couve-bruxelas <sup>1,3</sup>		
		<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 Repolho com feijão-manteiga	Melancia + Tosta de Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Filete de Pescada assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Banana		
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> Creme de Abóbora	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Coelho estufado com pimentos, ervilhas, batata e salada de alface		
		<b>Dieta</b> Coelho estufado ao natural com pimentos, batata e couve lombarda		
		<b>Sobremesa</b> Uvas		

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 27 a 31 de Maio 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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>1,3,4,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Robalo grelhado com arroz de legumes (repolho, pimentos, brócolos) <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com cenoura, feijão-verde e massa esparguete <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
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> Sopa de Repolho com feijão-branco	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melancia		

**FERIADO**

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