

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 04 a 08 de Novembro 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 Brócolos	Laranja laminada + 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 cenoura raspada <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Maçã		
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 e Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Salada de Atum com Feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho-verde <sup>3,4,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6</sup> ,7,8,11,12
		<b>Prato</b> Arroz de Pato com salada de Cenoura e Couve-roxa <sup>1,6,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Arroz de Pato ao natural com repolho cozido		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
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 e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Pescada à Zé do Pipo com salada de Alface e Tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melão		
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-lombarda	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão de Cereais com Marmelada <sup>1</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa espiral e salada de couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com cenoura, massa espiral e feijão-verde <sup>1,3</sup>		
		<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 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 11 a 17 de Novembro 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 Cenoura/Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b>	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		<b>Dieta</b>	Bife de Frango grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)		
		<b>Sobremesa</b>	Tangerina/Castanha assada		
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 Brócolos	Tangerina + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Raia estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Banana		
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	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Scones com doce de Pera <sup>1,3,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b>	Peru estufado com massa, grão-de-bico, cenoura e espinafres <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com massa, cenoura e espinafres <sup>1,3</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>	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b>	Cação panado no forno com arroz de grelos e salada de tomate <sup>1,4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Cação grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Laranja		
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 Feijão-verde	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Guisado de Vitela com cogumelos, batata, cenoura e salada de alface		
		<b>Dieta</b>	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e couve-Bruxelas		
		<b>Sobremesa</b>	Pera		

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 18 a 22 de Novembro 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 e Feijão-branco	Banana + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Massa de Salmão com Brócolos e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Massa de Cação ao natural com cenoura e couve-lombarda <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Uvas		
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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b>	Empadão de Peru com Espinafres e Salada de Tomate <sup>1,3,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com batata e espinafres		
		<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>	Creme de Alface	Melão + 1 Pão saloio com 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 feijão-vermelho e penca <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Filete de Pescada grelhado com arroz branco e brócolos cozidos <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Maçã/Aletria <sup>1,3,7</sup>		
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 Couve-lombarda	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão Saloio com Marmelada <sup>1</sup>	Banana
		<b>Prato</b>	Esparguete com Frango, cenoura, alho-francês e salada de Tomate <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b>	Esparguete com Frango ao natural com cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Tangerina		
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	1 logurte liquido 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>	Bacalhau à espanhola com salada de Alface e Couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couve-lombarda <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Pera		

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 25 a 29 de Novembro 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	Tangerina + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate		
		<b>Dieta</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos		
		<b>Sobremesa</b> Laranja		
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 Cenoura, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Jardineira de Pescada com salada de alface <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada estufada ao natural com batata estufada e feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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 Brócolos	Batido de Fruta <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> Esparguete à Bolonhesa com juliana de legumes (repolho e cenoura) <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa, cenoura e couve-bruxelas <sup>1,3</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Raia assada no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Raia assada ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda <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 Alface/Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		<b>Dieta</b> Bife de peru grelhado c/ batata cozida e penca cozida		
		<b>Sobremesa</b> Maçã/Castanha assada		

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.