

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 07 a 11 de Outubro 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 Espinafres	Melão + 1 Pão Saloio com Manteiga <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> 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> Creme de Cenoura	Batido de Fruta <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Raia panada no forno com arroz de grelos e salada de tomate <sup>1,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Raia grelhada com arroz de brócolos <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Tangerina		
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 Couve-lombarda	Leite MG Simples <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> Jardineira de Peru com salada de couve-roxa		
		<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde cozido		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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 Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Lasanha de Atum e Espinafres com salada de tomate <sup>1,3,4,6,7</sup>		
		<b>Dieta</b> Massa simples de Cação com curgete e couve-lombarda <sup>1,3,4</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> Sopa de Brócolos	Uvas + 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 cozido		
		<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 14 a 18 de Outubro 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 Saloio com Marmelada <sup>1</sup>	Maçã
		<b>Prato</b>	Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,4,7</sup>		
		<b>Dieta</b>	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e couve-lombarda <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b>	Tangerina		
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 Espinafres	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Peru estufado com massa espiral, grão-de-bico e repolho <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com massa espiral e brócolos <sup>1,3</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	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Tostas integrais com doce de Abóbora <sup>1</sup>	Pera
		<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>	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 Cenoura, Couve-flor e Alho-francês	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>	Arroz à Valenciana com salada de alface e tomate <sup>1,2,4,6,7,8,14</sup>		
		<b>Dieta</b>	Arroz de Frango ao natural com feijão-verde		
		<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 Couve-lombarda com Feijão-manteiga	Tangerina + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b>	Pescada assada no forno com batata assada e Brócolos cozidos <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b>	Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos <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 21 a 25 de Outubro 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	Uvas + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		<b>Dieta</b> Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda		
		<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	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		<b>Prato</b> Massa de Salmão com Espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Dieta</b> Massa de Salmão ao natural com brócolos <sup>1,3,4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Melão		
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	Melão + Panquecas de logurte e Banana <sup>1,3,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e penca		
		<b>Dieta</b> Arroz de Vitela ao natural com cenoura e penca		
		<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 Espinafres	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Tosta integrais com Marmelada <sup>1</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Raia à espanhola com salada de alface e couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Raia estufada ao natural com feijão-verde cozido <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Pera		
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, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Coxa de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1</sup>		
		<b>Dieta</b> Coxa de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e repolho		
		<b>Sobremesa</b> Maçã		

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 28 de Outubro a 01 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	Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		<b>Prato</b> Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		<b>Dieta</b> Pescada grelhada com batata e Brócolos cozidos <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 Penca	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Marmelada <sup>1</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		<b>Prato</b> Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface		
		<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural, com arroz branco e couve-Bruxelas cozidas		
		<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 Brócolos	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		<b>Prato</b> Jardineira de Cação com salada de couve-roxa <sup>4</sup>		
		<b>Dieta</b> Cação estufado ao natural com batata estufada, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>		
		<b>Sobremesa</b> Banana		
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 Feijão-verde	Batido de Beterraba e Banana <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Pera
		<b>Prato</b> Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3</sup>		
		<b>Dieta</b> Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e repolho		
		<b>Sobremesa</b> Maçã/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>		

**FERIADO**

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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.