

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 02 a 06 de Setembro 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 | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7} | Banana |
| | | Prato Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de Tomate | | |
| | | Dieta Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e Brócolos | | |
| | | 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 Creme de Abóbora, Curgete, Couve-flor | Melancia + Scones ^{1,3,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Raia à espanhola com salada de couve-roxa e cenoura raspada ⁴ | | |
| | | Dieta Raia estufada ao natural com feijão-verde ⁴ | | |
| | | Sobremesa Pera | | |
| 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 Brócolos | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato Coxas de frango estufadas com cenoura, massa esparguete e salada de tomate ^{1,3} | | |
| | | Dieta Coxas de frango estufadas ao natural com cenoura, massa esparguete e repolho ^{1,3} | | |
| | | 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 Chuchu e Cenoura | Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7} | | |
| | | Dieta Filetes de Pescada grelhado com arroz de brócolos ⁴ | | |
| | | Sobremesa Melancia | | |
| 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 Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Pera |
| | | Prato Coelho à jardineira com salada de pepino | | |
| | | Dieta Coelho estufado ao natural com couve-bruxelas e batata estufada | | |
| | | 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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 09 a 15 de Setembro 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 Brócolos | Batido de Banana ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6} ,7,8,11,12 |
| | | Prato Costeleta grelhada com arroz colorido (cenoura, milho, feijão-verde) | | |
| | | Dieta Costeleta grelhada com arroz de cenoura e feijão-verde | | |
| | | 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 Alface | Iogurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7} | Maçã |
| | | Prato Cação panado no forno com salada russa e salada de tomate ^{1,4} | | |
| | | Dieta Cação grelhado com batata cozida e couve-lombarda 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 | Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | 1 Iogurte líquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Vitela estufada com cenoura, feijão-vermelho, massa cotovelos e repolho ^{1,3} | | |
| | | Dieta Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{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 Creme de Abóbora, Chuchu e Couve-flor | Uvas + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Banana |
| | | Prato Empadão de Atum com grelos e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12} | | |
| | | Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas | | |
| | | Sobremesa Maçã/Bolo de Laranja ^{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 de Couve-lombarda | Iogurte líquido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Marmelada ¹ | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6} ,7,8,11,12 |
| | | Prato Arroz de Pato salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7} | | |
| | | Dieta Arroz de Pato ao natural com brócolos e cenoura cozida | | |
| | | 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.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 16 a 20 de Setembro 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 Espinafres | Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴ | | |
| | | Dieta Arroz de Peixe ao natural com cenoura e couve-lombarda ⁴ | | |
| | | 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 Sopa de Brócolos | Batido de Fruta ⁷ + Scones ^{1,3,7} | Banana |
| | | Prato Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3} | | |
| | | Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e pimentos ^{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 e Feijão-manteiga | 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 Bacalhau a Brás com salada de pepino e tomate ^{3,4} | | |
| | | Dieta Caldeirada de Raia com brócolos cozidos ⁴ | | |
| | | 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 Couve-lombarda | Melancia + Panquecas de Banana e logurte ^{1,3,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Coxas de frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de alface ¹ | | |
| | | Dieta Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido | | |
| | | Sobremesa Melão | | |
| 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 Alface e Abóbora | logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Maçã |
| | | Prato Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12} | | |
| | | Dieta Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas cozidas ⁴ | | |
| | | 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 23 a 27 de Setembro 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 Brócolos | Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Banana |
| | | Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de alface | | |
| | | Dieta Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido | | |
| | | 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 Espinafres | Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato Caldeirada de Raia com salada de alface ⁴ | | |
| | | Dieta Caldeirada de Raia ao natural com 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 Creme de Feijão-verde | Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | 1 Iogurte líquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7} | | |
| | | Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3} | | |
| | | 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 Couve-lombarda | Leite MG Simples ⁷ + Tostas integrais com Marmelada ¹ | Maçã |
| | | Prato Filete de Pescada à rosa do adro com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3,4} | | |
| | | Dieta Filete de Pescada grelhado com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3,4} | | |
| | | Sobremesa Uvas | | |
| 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 Alface | Iogurte líquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato Peru estufado com massa esparguete, cenoura e salada de tomate ^{1,3} | | |
| | | Dieta Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3} | | |
| | | Sobremesa Banana | | |

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 30 de Setembro a 04 de Outubro 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 Brócolos | Laranja laminada + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴ | | |
| | | Dieta Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴ | | |
| | | Sobremesa Melão | | |
| 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 | logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹ | Banana |
| | | Prato Costeleta grelhada com massa de tomate e salada de pepino ^{1,3} | | |
| | | Dieta Bife de frango grelhado com massa esparguete e brócolos cozidos ^{1,3} | | |
| | | Sobremesa Pera | | |
| 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 | Melão + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato Cação frito com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4} | | |
| | | Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴ | | |
| | | Sobremesa Uvas | | |
| 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 Espinafres | Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6} ,7,8,11,12 |
| | | Prato Coxa de Peru assado com batata assada e salada de couve-roxa | | |
| | | Dieta Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e feijão-verde cozido | | |
| | | 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 Repolho e Feijão-manteiga | logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7} | Maçã |
| | | Prato Massada de Peixe com pimentos e salada de alface ^{1,3,4,8,14} | | |
| | | Dieta Massada de Peixe ao natural com cenoura e espinafres ^{1,3,4} | | |
| | | Sobremesa Nectarina | | |

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.