

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 31 de Março a 04 de Abril 2025

	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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴		
		Dieta Arroz de Peixe ao natural com cenoura e repolho 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 Brócolos	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Frango estufado com batata, grão-de-bico, cenoura e salada de couve-roxa		
		Dieta Frango estufado ao natural com batata, cenoura e espinafres		
		Sobremesa Maçã		
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 Repolho	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Cação panado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3,4}		
		Sobremesa Banana		
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 Espinafres	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Massa à lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e penca ^{1,3}		
		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 Couve-lombarda	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (cenoura e brócolos) ⁴		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (cenoura e brócolos) ⁴		
		Sobremesa Pera/Bolo de cenoura ^{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 07 a 11 de Abril 2025

	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 Couve-lombarda	Melancia + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Peru com salada de alface e cebola		
		Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos		
		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 e Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e repolho cozido ⁴		
		Sobremesa Tangerina		
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 Couve-lombarda e feijão-manteiga	Melão + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Massada de Cação com cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Massada de Cação com cenoura e couve-bruxelas ^{1,3,4}		
		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 Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura)		
		Dieta Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura)		
		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 Espinafres	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Filetes de Pescada fritos c/ arroz de grelos com feijão-vermelho e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴		
		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 14 a 18 de Abril 2025

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 Cenoura e Ervilhas	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		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	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	Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹	Pera
		Prato	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada		
		Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com alho-francês, curgete com arroz branco		
		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	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Folhado de Peixe com salada de alface, cebola e couve-roxa ^{1,2,3,4,6,14}		
		Dieta	Salmão assado no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Pera		
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	Repolho e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Frango com salada de tomate e pepino		
		Dieta	Arroz de Frango ao natural com cenoura e feijão-verde		
		Sobremesa	Melancia		

FERIADO

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 21 a 25 de Abril 2025

PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
----------------	--------	--------	---------

ENCERRADO

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
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 Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Petinga com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,4}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e grelos ⁴		
		Sobremesa Banana		
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 Chuchu e Abóbora	Laranja laminada + Tosta de Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Massa de Vitela com ervilhas, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}		
		Dieta Massa de Vitela ao natural com cenoura e couve-lombarda ^{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 Couve-lombarda e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Bacalhau à Zé do pipo com legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Robalo assado ao natural c/ batata assada e legumes cozidos (brócolos, cenoura baby) ⁴		
		Sobremesa Melão		

FERIADO

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 28 de Abril a 2 de Maio 2025

	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 Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴		
		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 Couve-lombarda e Feijão-Branco	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos		
		Sobremesa Maçã		
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 Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato Raia à espanhola com Juliana de legumes salteados (Repolho e Cenoura) ⁴		
		Dieta Raia à espanhola com Juliana de legumes cozidos (Repolho e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa Melão		

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 Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Filete de pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4}		
		Dieta Filete de pescada assado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ⁴		
		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.