

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 04 a 08 de Agosto 2025

| PEQUENO-ALMOÇO |                                                                                                                                                                                                           | ALMOÇO           |                                                                                                          | LANCHE                                                                                        | REFORÇO                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| SEGUNDA        | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Brócolos                                                                                                 | Melancia + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                                                | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Coxas de Frango à rosa do adro c/ arroz branco e salada de alface, cenoura e couve-roxa <sup>1</sup>     |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Coxas de Frango assadas ao natural com arroz branco, cenoura e repolho cozido                            |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Maçã                                                                                                     |                                                                                               |                                          |
| TERÇA          | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Couve-lombarda e Feijão-manteiga                                                                         | 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> +<br>Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup> | Pera                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>                   |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Cação grelhado com batata cozida, repolho e feijão-verde cozido <sup>4</sup>                             |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melão                                                                                                    |                                                                                               |                                          |
| QUARTA         | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Crema de Abóbora, Curgete e Chuchu                                                                       | Leite MG <sup>7</sup> + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>                                 | Banana                                   |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Arroz de vitela com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa                                    |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Arroz de vitela ao natural com cenoura e couve-Bruxelas                                                  |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Laranja                                                                                                  |                                                                                               |                                          |
| QUINTA         | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Repolho                                                                                                  | Melão + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                                                   | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Pescada assada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino <sup>4</sup>                       |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura baby) <sup>4</sup> |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Banana/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>                                                                |                                                                                               |                                          |
| SEXTA          | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Espinafres                                                                                               | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>              | Maçã                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Massa de Peru com grão-de-bico, cenoura, repolho e salada de alface <sup>1,3</sup>                       |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Massa de Peru ao natural com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>                                            |                                                                                               |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melancia                                                                                                 |                                                                                               |                                          |

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 15 de Agosto 2025

| PEQUENO-ALMOÇO |                                                                                                                                                                                                           | ALMOÇO           |                                                                                                   | LANCHE                                                                          | REFORÇO                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| SEGUNDA        | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Crepe de Cenoura, Curgete e Alho-francês                                                          | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>              | Banana                                   |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e couve-roxa <sup>1,4</sup> |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Cação assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde) <sup>4</sup>  |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melão                                                                                             |                                                                                 |                                          |
| TERÇA          | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Brócolos                                                                                          | Melancia + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                                  | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Massa à Bolonhesa com salada de tomate e pepino <sup>1,3</sup>                                    |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Massa simples de vitela com cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</sup>                               |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Laranja                                                                                           |                                                                                 |                                          |
| QUARTA         | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Repolho e Feijão-manteiga                                                                         | 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup> | Maçã                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) <sup>3,4</sup>            |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) <sup>3,4</sup>            |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Uvas                                                                                              |                                                                                 |                                          |
| QUINTA         | Leite MG <sup>7</sup> e/ou Cevada <sup>1</sup><br>+ 1 Pão Salão <sup>1</sup> /1Pão Integral <sup>1</sup><br>com Manteiga <sup>7</sup> ou Fiambre de Peru <sup>6,7</sup> ou Queijo <sup>7</sup> ou Compota | <b>Sopa</b>      | Crepe de Abóbora, Couve-flor e Chuchu                                                             | Laranja laminada + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                          | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Arroz de Pato com salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,6,7</sup>                             |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Arroz de Pato ao natural com repolho e brócolos cozidos                                           |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Maçã                                                                                              |                                                                                 |                                          |

**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 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.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N