

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 03 a 07 de Fevereiro 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	Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Almondegas com massa esparguete e Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
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-manteiga	Laranja laminada + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz de tomate e penca ⁴		
		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	Leite MG ⁷ + 1 Pão de Cereais com Marmelada ¹	Maçã
		Prato	Frango estufado com batata, cenoura, ervilhas e salada de couve-roxa		
		Dieta	Frango estufado ao natural com batata e feijão-verde		
		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	Crema de Abóbora, Curgete e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Massa com Salmão e Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Dieta	Massa com Salmão, Espinafres e Cenoura ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Pera		
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	Batido de Banana ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6} ,7,8,11,12
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos		
		Sobremesa	Laranja		

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 10 a 14 de Fevereiro 2025

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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 Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Empadão de atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa Pera		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Brócolos	Melão + 1 Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Peito de Frango com arroz branco, feijão-preto e salada de alface		
		Dieta Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e cenoura)		
		Sobremesa Tangerina		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ + 1 Pão salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa Uvas		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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 salão com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos		
		Sobremesa Laranja		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Sopa de Repolho	Tangerina + 1 Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Bacalhau com Broa com batata à murro e Grelos salteados ^{1,4}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas ⁴		
		Sobremesa Melão/Mousse de Chocolate ^{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 17 a 21 de Fevereiro 2025

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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 salão com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Dieta	Peito de peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Espinafres	Laranja laminada + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz branco e legumes cozidos (cenoura e penca) ⁴		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Crema de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Marmelada ¹	Pera
		Prato	Rojões com batata e grelos salteados		
		Dieta	Coelho estufado ao natural com batata estufada e couve-Bruxelas		
		Sobremesa	Kiwi		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Salada de Fruta + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massada de Peixe com pimentos, cenoura e salada de alface ^{1,3,4}		
		Dieta	Massada de Peixe ao natural com pimentos e brócolos ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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}	Maçã
		Prato	Coxas de Frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada de tomate		
		Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido		
		Sobremesa	Laranja		

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.

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

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 24 a 28 de Fevereiro 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	Espinafres	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Lasanha de Atum com salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Massa simples de Atum com Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
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	Repolho e Feijão-Branco	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Caldeirada de Pescada com salada de couve-roxa e cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Caldeirada de Pescada com feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa	Bolo de Laranja ^{1,3,7} /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	Brócolos	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa de Peru com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3}		
		Dieta	Massa de Peru ao natural com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3}		
		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	Crema de Abóbora e Alface	Leite MG ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Filete de Salmão no forno com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura) ⁴		
		Dieta	Filete de Salmão assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura) ⁴		
		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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6} ,7,8,11,12
		Prato	Bife de Frango panado com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e couve-Bruxelas cozidas		
		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.