

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 06 a 10 de Janeiro 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	Sopa de Feijão-verde	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Dieta	Salmão Grelhado com batata cozida, ovo cenoura e penca ^{3,4}		
		Sobremesa	Mexidos ^{1,3,7} /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	Sopa de Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Almondegas com massa esparguete e salada de Alface e Couve roxa ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Uvas		
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	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Marmelada ¹	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6} ,7,8,11,12
		Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}		
		Dieta	Cação assado ao natural com arroz branco e Brócolos cozidos ⁴		
		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 Brócolos	Melão + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Dieta	Pera estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde		
		Sobremesa	Banana		
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 Grelós	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Sardinhas Fritas com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,4}		
		Dieta	Raia grelhada com arroz de tomate e couve-lombarda ⁴		
		Sobremesa	Tangerina		

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 13 a 17 de Janeiro 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 Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de Tomate ¹		
		Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde		
		Sobremesa	Banana		
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 Feijão-verde	Batido de Banana ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Caldeirada de Raia com Brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Tangerina/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
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 Couve lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de Tomate ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato ao natural com Repolho cozido		
		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	Creme de Curgete e Couve-flor	Tangerina + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Lasanha de Atum com salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Massa simples de Cação com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}		
		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	Sopa de Repolho	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de tomate		
		Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e couve-Bruxelas		
		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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 20 a 24 de Janeiro 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 Sopa de Brócolos	Melão + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com todos (Pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Sobremesa Uvas/Rabanadas ^{1,3,7}		
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 Couve-lombarda	Leite MG ⁷ + 1 Pão Saloio com Marmelada ¹	Maçã
		Prato Arroz de Frango com salada de Alface e Couve-roxa		
		Dieta Arroz de Frango ao natural com Feijão-verde cozido		
		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 Alho-francês, Curgete e Couve-flor	1 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 Empadão de Salmão e Espinafres com salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Salmão assado ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa Tangerina		
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 Feijão-verde	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Massa à Lavrador com salada de Couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Dieta Massa simples de Vitela com cenoura e penca ^{1,3}		
		Sobremesa Maçã		
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 Abóbora e Cenoura	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate e salada de Alface ^{1,3,4,7}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴		
		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 27 a 31 de Janeiro 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	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}		
		Dieta	Robalo Grelhado com Batata, Cenoura e repolho cozido 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	Creme de Alface	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Costeleta grelhada com arroz colorido (cenoura, milho e feijão-verde) e salada de tomate		
		Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde		
		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	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Alface e Couve roxa ⁴		
		Dieta	Raia à espanhola com Couve-Bruxelas cozidas 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 Espinafres	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura e penca ^{1,3}		
		Dieta	Massa de Frango ao natural com cenoura 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	Sopa de Couve-lombarda e feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Banana/Leite-creme ^{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.