

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 02 a 06 de Junho 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 | Sopa      | Brócolos                                                                                 | 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>       | Pera                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Prato     | Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup> |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Dieta     | Bife de Frango grelhado com arroz branco legumes cozidos (Couve-lombarda e cenoura)      |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Sobremesa | Laranja                                                                                  |                                                                                       |                                          |
| 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 | Sopa      | Repolho e Feijão-manteiga                                                                | Melancia + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                                        | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>                      |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Dieta     | Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4</sup>               |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Sobremesa | 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 | Sopa      | Crema de Alface                                                                          | 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>        | Maçã                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Prato     | Massa de Peru com feijão-vermelho, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>                      |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Dieta     | Massa de Peru ao natural com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>                            |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Sobremesa | Pera                                                                                     |                                                                                       |                                          |
| 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 | Sopa      | Couve-lombarda                                                                           | Laranja laminada + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>                              | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Prato     | Empadão de Atum com Espinafres e salada de pepino e tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>   |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Dieta     | Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>              |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Sobremesa | Melancia/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</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 | Sopa      | Feijão-verde                                                                             | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup> | Banana                                   |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Prato     | Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa                    |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | Dieta     | Arroz de Vitela ao natural com cenoura e Espinafres                                      |                                                                                       |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | 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: <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

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 09 a 13 de Junho 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>      | Espinafres                                                                  | Melancia + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup> | 1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Pescada à espanhola com salada e alface, milho e tomate <sup>4</sup>        |                                                  |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Pescada estufada ao natural com batata estufada e feijão-verde <sup>4</sup> |                                                  |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Uvas                                                                        |                                                  |                                          |

*Feriado*

|        |                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                  |                                                                                 |                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 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-branco                                                                          | 1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão com Marmelada <sup>1</sup> | Banana                                   |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Massa de Salmão com Espinafres, molho de tomate e salada de pepino <sup>1,3,4</sup>              |                                                                                 |                                          |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Massa de Salmão ao natural com Espinafres e Cenoura <sup>1,3,4</sup>                             |                                                                                 |                                          |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melancia                                                                                         |                                                                                 |                                          |
| 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>      | Couve-lombarda                                                                                   | Melão + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                                     | 1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Feijoada de Peru com salada de alface                                                            |                                                                                 |                                          |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e Brócolos cozidos                            |                                                                                 |                                          |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Laranja                                                                                          |                                                                                 |                                          |
| 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>      | Crema de Cenoura, Abóbora e Couve-flor                                                           | 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup> | Maçã                                     |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Raia panada no forno com salada russa e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4</sup>               |                                                                                 |                                          |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Raia assada ao natural com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup> |                                                                                 |                                          |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Banana/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>                                                        |                                                                                 |                                          |

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

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 16 a 20 de Junho 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>      | Couve-lombarda                                                                           | 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>                         | Maçã                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Arroz de Frango com salada de alface e couve-roxa                                        |                                                                                           |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Arroz de Frango ao natural com cenoura e repolho                                         |                                                                                           |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Laranja                                                                                  |                                                                                           |                                          |
| 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>      | Crema de Chuchu, Couve-flor e Cenoura                                                    | Melão + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>                                             | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Bacalhau à Brás com salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>                             |                                                                                           |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Pescada grelhada com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>                       |                                                                                           |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melancia                                                                                 |                                                                                           |                                          |
| 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>      | Feijão-verde                                                                             | 1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Pão salão com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup> | Pera                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Macarrão à Bolonhesa no forno com salada de alface, cebola e couve-roxa <sup>1,3,7</sup> |                                                                                           |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Macarrão simples de Vitela com cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</sup>                   |                                                                                           |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Maçã                                                                                     |                                                                                           |                                          |

*Feriado*

|       |                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                     |                                                |        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|
| 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>      | Brócolos                                                                            | Melancia + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup> | Banana |
|       |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Peito de Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino            |                                                |        |
|       |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Bife de Peru grelhado com arroz branco e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura) |                                                |        |
|       |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Laranja                                                                             |                                                |        |

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

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 23 a 27 de Junho 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>      | Repolho e Feijão-branco                                                        | Laranja laminada +<br>Pão salão com<br>Manteiga <sup>1,7</sup> | 1 logurte liquido<br>de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Massa espiral de Peru com cenoura, cogumelos e salada de alface <sup>1,3</sup> |                                                                |                                             |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Massa de Peru ao natural com cenoura e couve-bruxelas <sup>1,3</sup>           |                                                                |                                             |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melancia                                                                       |                                                                |                                             |

*Feriado*

|        |                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                   |                                                                                                  |                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 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>      | Feijão-verde                                                                                      | 1 logurte liquido de<br>aromas <sup>7</sup> +<br>Panquecas de<br>Banana e Aveia <sup>1,3,7</sup> | Pera                                        |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Coxas de Frango à rosa do adro com arroz de ervilhas e salada de tomate e couve-roxa <sup>1</sup> |                                                                                                  |                                             |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Frango assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido                               |                                                                                                  |                                             |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <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>      | Crema de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês                                                       | Melancia + Pão<br>salão com<br>Manteiga <sup>1,7</sup>                                           | 1 logurte liquido<br>de aromas <sup>7</sup> |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde <sup>3,4,12</sup>             |                                                                                                  |                                             |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>                             |                                                                                                  |                                             |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Pera/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</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 sólido de<br>aromas <sup>7</sup> + Pão salão<br>com Queijo <sup>1,7</sup>              | Banana                                      |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Cozido à Portuguesa e salada de tomate <sup>1,6,7</sup>                                           |                                                                                                  |                                             |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Bife de Frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos (Couve-lombarda e couve-Bruxelas)      |                                                                                                  |                                             |
|        |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melão                                                                                             |                                                                                                  |                                             |

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

# EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 30 de Junho a 04 de Julho 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>      | Creme de Curgete, Alho-francês e Couve-flor                                                | Melancia + Pão salão com Queijo <sup>1,7</sup>                                  | 1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Cação frito com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate <sup>1,4</sup>        |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Cação grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda <sup>1,4</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                                                                                   | 1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>              | Pera                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Frango estufado com massa esparguete, cenoura, ervilhas e salada de pepino <sup>1,3</sup>  |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Frango estufado ao natural com massa esparguete, curgete e feijão-verde <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>      | Creme de Alface                                                                            | Melão + Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>                                   | 1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup> |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Peixe-espada assado ao natural com batata assada e repolho cozido <sup>4</sup>             |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melancia                                                                                   |                                                                                 |                                          |
| 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>      | Feijão-verde                                                                               | Leite MG <sup>7</sup> + Pão salão com Marmelada <sup>1</sup>                    | Banana                                   |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Prato</b>     | Arroz de Pato com salada de alface e tomate <sup>1,6,7</sup>                               |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Arroz de Pato ao natural com brócolos e cenoura cozida                                     |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Maçã                                                                                       |                                                                                 |                                          |
| 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>      | 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, ovo, batata e feijão-verde) <sup>3,4</sup>              |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta</b>     | Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) <sup>3,4</sup>              |                                                                                 |                                          |
|                |                                                                                                                                                                                                           | <b>Sobremesa</b> | Melão/Tarte gelada de bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                                   |                                                                                 |                                          |

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