

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 05 a 09 de Maio 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	Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Frango estufado com massa espiral, grão-de-bico, cenoura e salada de pepino ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral, cenoura, curgete e feijão-verde ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
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	Creme de Cenoura, Couve-flor e Abóbora	Laranja laminada + 1 Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação Frito com arroz de tomate e salada de alface, couve-roxa e milho ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ⁴		
		Sobremesa	Melancia		
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	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Vitela estufada com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Pera		
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	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Melancia + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e salada de alface e tomate ⁴		
		Dieta	Pescada assada ao natural com batata e legumes cozidos (feijão-verde e couve-lombarda) 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	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Marmelada ¹	Banana
		Prato	Feijoada de Peru com salada de couve-roxa		
		Dieta	Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e brócolos		
		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 12 a 16 de Maio 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	Melancia + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde ^{3,4,12}		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido 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	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG ⁷ + Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de alface e couve-roxa ¹		
		Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido		
		Sobremesa	Laranja		
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	Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Massada de Cação com cenoura e salada de tomate e pepino ^{1,3,4}		
		Dieta	Massada de Cação com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Melancia		
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-manteiga	Laranja laminada + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Coxa de Peru assado no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada		
		Dieta	Coxa de Peru assado ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos(couve-bruxelas e cenoura baby)		
		Sobremesa	Maçã		
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 + Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Bacalhau com Broa, batata, grelos e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozido ⁴		
		Sobremesa	Bolo de Cenoura ^{1,3,7} /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.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 19 a 23 de Maio 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	Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Peito de Frango com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa		
		Dieta	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos		
		Sobremesa	Banana		
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	Crema de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melão + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de pepino e tomate ⁴		
		Dieta	Caldeirada de Raia com feijão-verde cozido 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	Repolho e feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e espinafres ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
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	Brócolos	Salada de Fruta + Pão salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho com repolho e salada de pepino ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos (repolho e couve-bruxelas) ⁴		
		Sobremesa	Melancia		
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	Espinafres	Leite MG ⁷ + Pão salão com Marmelada ¹	Banana
		Prato	Jardineira de Peru com salada de alface		
		Dieta	Peru estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde		
		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 26 a 30 de Maio 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	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido 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	Crema de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Pá de Porco assado com batata assada e salada de alface, cebola e couve-roxa		
		Dieta	Peru assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos		
		Sobremesa	Melão		
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	Feijão-verde	Leite MG ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Massada de Marisco com salada de tomate e pepino ^{1,2,3,4,6,7,8,14}		
		Dieta	Massa de Pescada ao natural com cenoura e couve-lombarda ⁴		
		Sobremesa	Banana		
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	Brócolos	Melancia + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato ao natural com repolho e cenoura cozida		
		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	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, cenoura, ovo e molho-verde ^{3,4,12}		
		Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa	Bolo de Laranja ^{1,3,7} /Melancia		

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