

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 03 a 07 de Março 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	Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Massa simples de Raia com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Uvas		

Carnaval

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	Espinafres	Leite MG ⁷ + 1 Pão de Cereais com Marmelada ¹	Maçã
		Prato	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4}		
		Dieta	Filete de Pescada grelhado com arroz de brócolos ⁴		
		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 Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
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	Penca	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Cação com salada de tomate ⁴		
		Dieta	Cação estufado ao natural com batata e feijão-verde ⁴		
		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 Março 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	Crepe de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta	Raia grelhada 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	Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Massa à Bolonhesa com Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) ^{1,3}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa e Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) ^{1,3}		
		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	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface e couve-roxa ^{3,4}		
		Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos 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 Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada		
		Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda e Cenoura)		
		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 Manteiga ^{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	Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde ^{3,4}		
		Sobremesa	Banana/Bolo de Xadrez ^{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.

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

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 17 a 21 de Março 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	Crepe de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Marmelada ¹	Maçã
		Prato	Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres ^{1,3,4}		
		Dieta	Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres ^{1,3,4}		
		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	Couve-lombarda	Laranja laminada + 1 Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		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 repolho cozido		
		Sobremesa	Maçã		
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	Crepe de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Empadão de Atum com cenoura raspada e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta	Cação assado no forno com batata assada e couve-bruxelas ⁴		
		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	Repolho e Feijão-branco	Leite MG ⁷ + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		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	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Salão com Queijo ^{1,7}	Maçã
		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	Banana/Bolo de Laranja ^{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.

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

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 24 a 28 de Março 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	Crepe de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Feijoada de Peixe com salada de alface ⁴		
		Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e repolho cozido ⁴		
		Sobremesa	Laranja		
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	Leite MG ⁷ + 1 Pão salão com Marmelada ¹	Pera
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Dieta	Peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde		
		Sobremesa	Banana		
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-Branco	Melão + 1 Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Sardinhas fritas com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}		
		Dieta	Robalo grelhado com arroz branco e penca cozida ⁴		
		Sobremesa	Maçã		
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	Crepe de Abóbora e Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Frango estufado com massa espiral, cenoura, cogumelos e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral, cenoura e brócolos ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
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	Laranja + 1 Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve roxa ⁴		
		Dieta	Pescada à espanhola com feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa	Uvas/Mousse de Maracujá ^{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.

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