



EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 03 a 07 de julho 2023

	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 liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de pepino ⁴		
		Dieta Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de pepino ⁴		
		Sobremesa Maçã		
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	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Empadão de vitela com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		Dieta Estufado simples de vitela com batata e salada de alface e tomate		
		Sobremesa Laranja		
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 Abóbora e Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Massa com Salmão, Brócolos e salada de couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Massa com Salmão, Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}		
		Sobremesa Melão/Mousse de chocolate ^{1,3,7}		
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	Batido de Laranja e Cenoura ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Rolinhos de Peru recheados com espinafres, arroz de tomate e salada de alface		
		Dieta Bife de peru grelhado com arroz de tomate e salada de alface		
		Sobremesa Melancia		
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 Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com doce de Pera ¹	Maçã
		Prato Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura e molho verde ^{3,4,12}		
		Dieta Salada de Caçãõ com grão-de-bico, batata, ovo e cenoura ^{3,4}		
		Sobremesa Pera		

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 julho 2023

	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 Chuchu, Cenoura e Couve-flor	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Massa à lavrador com salada de pepino ^{1,3,6,7}		
		Dieta Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa 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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Cação frito com arroz de brócolos e salada de tomate ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate ⁴		
		Sobremesa Melancia		
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 Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de couve roxa ^{1,3}		
		Dieta Estufado simples de frango com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}		
		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 Alface	Melancia + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo cenoura e molho-verde ^{3,4,12}		
		Dieta Salada de atum com batata, ovo, cenoura e brócolos ^{3,4}		
		Sobremesa Uvas/Tarte gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}		
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	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino		
		Dieta Estufado simples de peru com arroz branco e salada de pepino		
		Sobremesa 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 17 a 21 de julho 2023

	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}	Pera
		Prato Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Melancia		
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	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de couve-roxa ^{1,6,7}		
		Dieta Frango estufado ao natural com arroz branco e couve-Bruxelas cozidas		
		Sobremesa Laranja		
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 Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Dourada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa Melão		
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 Couve-lombarda	Batido de Melancia e Banana ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Massa à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta Estufado simples de vitela com massa esparguete e feijão-verde cozido ^{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, Curgete e Chuchu	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}		
		Dieta Filete de Pescada grelhado com arroz de penca e cenoura ⁴		
		Sobremesa Pera		

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.