



ementa

08 a 14 JULHO de 2024

PEQUENO ALMOÇO



Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite^[1, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite^[1, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite^[1, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

08 a 14 JULHO de 2024

ALMOÇO



Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de abóbora e espinafres
- Prato
- Esparquete à italiana c/ salada de alface e curgete [1, 3, 7, 14]
- Dieta
- Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 14]
- Vegetariano
- Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa primavera [9]
- Prato
- Jardineira de peru [9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
- Vegetariano
- Jardineira de tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de feijão-verde c/ tomate
- Prato
- Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
- Dieta
- Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
- Vegetariano
- Caril de favas c/ batata [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Leite creme [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de feijão
- Prato
- Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
- Dieta
- Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
- Vegetariano
- Legumes salteados c/ grão e broa [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de curgete
- Prato
- Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]
- Dieta
- Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]
- Sobremesa
- Fruta da época

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

08 a 14 JULHO de 2024

LANCHE



Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ queijo[1, 3, 7]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

08 a 14 JULHO de 2024

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]
- Dieta
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Dieta
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]
- Dieta
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
- Dieta
- Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Carapau cozido c/ batata e feijão-verde**[4]
- Dieta
- Carapau cozido c/ batata e feijão-verde**[4]
- Vegetariano
- Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

08 a 14 JULHO de 2024

REFORÇO DA NOITE



Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.