

Dia da semana	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE		JANTAR	CEIA
			Idosos	Crianças		
SEGUNDA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Feijão verde Geral: Esparguete à bolonhesa e salada ⁽¹⁾ Dieta: Massa c/ carne e salada ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Massa com carne e salada ⁽¹⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ chocolate Creche: Cerelac ^(1,7)	Sopa: Feijão verde Geral: Batatas salteadas c/ peixe e hortaliça ⁽⁴⁾ Dieta: Batata c/ peixe cozido hortaliça ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
TERÇA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Alho francês Geral: Feijão guisado c/ couve e arroz c/ pescada panada ^(1,3,4) Dieta: Arroz c/ peixe ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de Peixe ⁽⁴⁾ Arroz c/ peixe e salada ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ⁽⁶⁾ Creche: Batido de fruta ⁽¹⁾	Sopa: Alho francês Geral: Omelete de legumes c/ salada ⁽³⁾ Dieta: Massa c/peru ⁽¹⁾ Sobremesa: Maçã assada	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
QUARTA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Juliana Geral: Carne de porco à Alentejana ⁽²⁾ Dieta: Puré de batata com carne e hortaliça ⁽⁷⁾ Berçário: Sopa de Carne Puré de batata c/ peru e salada ⁽⁷⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ e fruta da época	logurte ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga Creche: logurte ⁽⁷⁾	Sopa: Juliana Geral: Massada de bacalhau ^(1,4) Dieta: Massa c/ peixe e salada ^(1,4) Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
QUINTA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Feijão Geral: Arroz de peixe e salada ⁽⁴⁾ Dieta: Pescada c/ arroz branco e hortaliça ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Pescada cozida c/ arroz ⁽⁴⁾ Sobremesa: Pudim ⁽⁷⁾ ou fruta da época	Lar e CC: Chá e ½ pão ⁽¹⁾ c/queijo ⁽⁷⁾ CD: Sopa do dia, Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ com doce e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ manteiga ⁽⁷⁾ ou cereais ⁽¹⁾ Creche: Batido de fruta ⁽¹⁾	Sopa: Feijão Geral: Rojões com puré e salada ⁽⁷⁾ Dieta: Frango c/ batata e salada Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
SEXTA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Espinafre Geral: Estufado de vitela c/ legumes e massa ⁽¹⁾ Dieta: Massa com carne e legumes ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de Carne Massa com carne e legumes ⁽¹⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ chouriço ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ chouriço ⁽⁶⁾ Creche: Cerelac ^(1,7)	Sopa: Espinafre Geral: Bife de frango com feijão verde Dieta: Peru c/ feijão verde Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
SÁBADO	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Nabiça Geral: Atum à Brás e salada ^(3,4) Dieta: Batata com peixe ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ e fruta da época		Sopa: Nabiça Geral: Entrecosto cozido com hortaliça Dieta: Carne cozida c/batata Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
DOMINGO	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Hortaliça Geral: Frango estufado com massa e brócolos ⁽¹⁾ Dieta: Massa c/ carne e legumes ⁽¹⁾ Sobremesa: Arroz doce ⁽⁷⁾	Lar: Chá e bolos secos ^(1,3,6,7)		Sopa: Hortaliça Geral: Douradinhos no forno com arroz primavera ^(1,3,4) Dieta: Arroz com peixe e legumes cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre o possível de substituição por alimentos idênticos. Em relação ao lanche, este poderá ser substituído por bolo de aniversário que poderá conter alergénios.

A Direcção Técnica _____

Direcção _____