



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: Alho-francês Geral: Massa à lavrador ⁽¹⁾ Dieta: Massa com carne ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Massa com carne ⁽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: Alho-francês Geral: Pescada cozida com couve e cenoura ⁽⁴⁾ Dieta: Pescada cozida com couve e cenoura ⁽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: Canja ⁽¹⁾ Geral: Soufflé de peixe com brócolos e cenoura ^(3,4,7) Dieta: Maruca com batata ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Maruca com batata ⁽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: Canja ⁽¹⁾ Geral: Rojões com arroz e feijão verde Dieta: Rojões cozidos com feijão verde Sobremesa: Fruta da época	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: Feijão com couve Geral: Vitela estufada com massa e salada ⁽¹⁾ Dieta: Carne com massa ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Carne com massa ⁽¹⁾ Sobremesa: Pudim ⁽⁷⁾ /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: Feijão com couve Geral: Caldeirada de bacalhau ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com batata ⁽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: Caldo-verde Geral: Empadão de atum com arroz primavera ⁽⁴⁾ Dieta: Filetes de pescada com arroz ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Filetes de pescada com arroz ⁽⁴⁾ Sobremesa: 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: Caldo-verde Geral: Massa com bifeinhos de frango grelhados e salada ⁽¹⁾ Dieta: Massa com bifeinhos de frango grelhados ⁽¹⁾ 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: Alho-francês Geral: Carne de porco à alentejana ⁽²⁾ Dieta: Carne com batata Berçário: Sopa de carne Carne com batata 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: Alho-francês Geral: Arroz de peixe com couve ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com arroz branco ⁽⁴⁾ 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: Espinafre Geral: Guisado de bacalhau com massa ^(1,4) Dieta: Peixe com massa ^(1,4) 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: Espinafre Geral: Jardineira de vitela Dieta: Vitela com 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: Feijão de cebolada com entrecosto e couve Dieta: Arroz c/ peito de frango Sobremesa: Tigelada ^(3,7)	Lar: Chá e bolos secos ^(1,3,6,7)		Sopa: Hortaliça Geral: Maruca com legumes no forno ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com legumes ⁽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 _____