



EMENTA

DE ___/___/___

De ___/___/___

Página 1

1

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: Repolho Geral: Massa recheada com carne e espinafres ⁽¹⁾ Dieta: Massa com frango ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Massa com frango ⁽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: Repolho Geral: Arroz de peixe com salada ⁽⁴⁾ Dieta: Arroz com pescada ⁽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: Feijão-verde Geral: Atum à brás e salada ^(1,3,4) Dieta: Peixe com batata ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Peixe 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: Feijão-verde Geral: Peito de frango com massa e feijão verde ⁽¹⁾ Dieta: Frango com massa ⁽¹⁾ 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: Espinafres Geral: Arroz de pato Dieta: Frango com arroz Berçário: Sopa de carne Frango com arroz Sobremesa: Fruta da época ou gelatina	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: Espinafres Geral: Legumes salteados com peixe ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com legumes ⁽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: Creme de abóbora Geral: Meia desfeita de bacalhau com grão ^(3,4) Dieta: Peixe com massa ⁽⁴⁾⁽¹⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Peixe 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: Creme de abóbora Geral: Vitela com arroz e ervilhas Dieta: Vitela com legumes 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: Grão Geral: Frango estufado com batata cozida e salada Dieta: Frango com batata Berçário: Sopa de carne Frango 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: Grão Geral: Pescada panada com massa e salada ^(1,3,4) Dieta: Peixe com massa ^(1,4) 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: Nabiça Geral: Peixe estufado com arroz e couve ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com arroz ⁽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: Peito de frango com legumes no forno Dieta: Rojões com legumes 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: Juliana Geral: Lombo com batata assados no forno Dieta: Carne com puré ⁽⁷⁾ Sobremesa: Arroz doce ⁽⁷⁾	Lar: Chá e bolos secos ^(1,3,6,7)		Sopa: Juliana Geral: Arroz primavera com pasteis de bacalhau ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com arroz ⁽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