



EMENTA

DE ____/____/____

De ____/____/____

Página 1

3

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: Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada ^(3,4) Dieta: Filetes de pescada com massa ⁽⁴⁾⁽¹¹⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Filetes de pescada c/ massa ⁽⁴⁾⁽¹¹⁾ 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: Omelete de legumes no forno ⁽³⁾ Dieta: Maruca com couve ⁽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: Pastelão de carne com legumes ^(3,7) 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/ fiambre ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ⁽⁶⁾ Creche: Batido de fruta ⁽¹⁾	Sopa: Alho-francês Geral: Arroz de bacalhau com couve ⁽⁴⁾ Dieta: Maruca c/ legumes cozidos ⁽⁴⁾ 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: Creme de legumes Geral: Salada de feijão-frade com paloco, ovos e hortaliça ^(3,4) Dieta: Peixe com arroz ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Peixe com arroz ⁽⁴⁾ Sobremesa: Gelatina/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	iogurte ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga Creche: Iogurte ⁽⁷⁾	Sopa: Creme de legumes Geral: Jardineira de vitela Dieta: Carne 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: Juliana Geral: Massa gratinada com fiambre e cogumelos ^(1,6,7) Dieta: Peito de frango com massa ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Peito de frango com massa ⁽¹⁾ 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: Juliana Geral: Pescada cozida com feijão verde ⁽⁴⁾ Dieta: Pescada cozida com feijão verde ⁽⁴⁾ 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: Nabiça Geral: Arroz de peixe com salada ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe 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/ chouriço ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ chouriço ⁽⁶⁾ Creche: Cerelac ^(1,7)	Sopa: Nabiça Geral: Peito de frango com legumes no forno Dieta: Peito de frango com legumes cozidos 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: Hortaliça Geral: Pá de porco guisada com massa e legumes ⁽¹⁾ Dieta: Carne com massa ⁽¹⁾ 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: Hortaliça Geral: Arroz de cenoura com douradinhos e salada ^(1,3,4) Dieta: Arroz com peixe ⁽⁴⁾ 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: Espinafres Geral: Bacalhau no forno com batata assada ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe com batata ⁽⁴⁾ Sobremesa: Pudim ⁽⁷⁾ /Fruta da época	Lar: Chá e bolos secos ^(1,3,6,7)		Sopa: Espinafres Geral: Legumes salteados com ovos escalfados ⁽³⁾ Dieta: Peito de frango com legumes 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 Direção Técnica

Direção