



EMENTA DE 2 A 6 DE SETEMBRO DE 2019

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Legumes	Alho Francês	Espinafres	Chuchu	Grão c/ lombardo
	<u>PRATO</u>	Massinha de tintureira	Costeletas de porco c/ cebolada e puré de batata	Peixe Prata no forno c/ coentros e arroz de ervilhas	Esparguete c/ soja à bolonhesa	Pescada c/ batata e cenoura cozidas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Tomate e cenoura ralada	Alface	Cenoura ralada e milho	Brócolos
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples 1 Bolinha c/ manteiga	Leite simples 1 Bolinha c/ queijo	Leite simples 1 Bolinha c/ marmelada	Leite simples 1 Bolinha c/ queijo	Leite simples 1 Bolinha c/ manteiga

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alérgenos.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 9 A 13 DE SETEMBRO DE 2019

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Grelos	Abóbora	Ervilhas c/ cenoura ralada	Alface	Courgette
	<u>PRATO</u>	Filetes de pescada em molho de tomate e arroz branco	Frango guisado c/ cenoura e espirais	Paloco à Gomes de Sá	Massada de legumes e feijão	Salmão no forno c/ limão e arroz de legumes
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Tomate e milho	Feijão-verde	Alface	Cenoura ralada
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples 1 Bolinha c/ manteiga

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)



EMENTA DE 16 A 20 DE SETEMBRO DE 2019

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Favas c/ cenoura ralada	Feijão-verde	Espinafres	Coentros	Feijão c/ lombardo
	<u>PRATO</u>	Esparquete c/ atum à bolonhesa	Jardineira de porco c/ cenoura e cotovelos	Arroz colorido de potas	Hambúrguer de legumes e soja c/ espirais	Abrótea c/ batata e cenoura cozidas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada e milho	Tomate	Alface	Tomate	Brócolos
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)



EMENTA DE 23 A 27 DE SETEMBRO DE 2019

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
MERENDA		1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de fruta
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Courgette	Couve Coração	Grelos c/ cenoura ralada	Legumes
	<u>PRATO</u>	Filetes de perca estufados c/ arroz de cenoura	Bifinhos de peru c/ cogumelos e esparguete	Red Fish no forno c/ arroz de tomate	Rancho vegetariano (macarrão)	Empadão de peixe c/ espinafres
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Alface e tomate	Cenoura ralada e milho	Alface	Feijão-verde e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)

