



## EMENTA DE 2 A 6 DE SETEMBRO DE 2024

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
<b>MERENDA</b>		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Alho francês	Abóbora	Curgete	Grão c/ cenoura	Couve-flor c/ cenoura
	<u>PRATO</u>	<b>Esparguete c/ atum</b> à bolonhesa	Bife de peru c/ cogumelos c/ arroz de cenoura	<b>Salmão</b> à Gomes de Sá	Hambúrgueres de espinafres c/ <b>espirais</b>	<b>Red Fish</b> no forno c/ arroz de ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e cenoura ralada	Pepino e tomate	Brócolos e cenoura	Tomate e milho	Cenoura ralada
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> 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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 9 A 13 DE SETEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Grelos	Feijão-verde	Feijão c/ lombardo	Espinafres	Beringela
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de <b>paloco</b> (ervilhas e cenoura)	Bifes de frango estufados c/ <b>esparguete</b>	<b>Pescada</b> c/ batata cozida	Estufado de grão c/ arroz branco	Jardineira de <b>potas</b>
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e pepino	Cenoura ralada e milho	Brócolos e cenoura	Curgete, cenoura e lombardo	Feijão-verde e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina</b> vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples 1 <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>

**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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 16 A 20 DE SETEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Ervilhas	Chuchu c/ cenoura ralada	Curgete	Alho francês	Abóbora
	<u>PRATO</u>	Medalhões de <b>pescada</b> de cebolada c/ arroz de legumes	Arroz de frango no forno	<b>Perca</b> estufada c/ batata assada	Estufado de lentilhas c/ legumes e <b>espirais</b>	Salada de <b>atum</b> c/ feijão-frade
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Pimento vermelho e milho	Tomate e pepino	Feijão-verde e cenoura	Lombardo e curgete	Batata e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina</b> vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> 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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 23 A 27 DE SETEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		<b>MERENDA</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Cenoura	Legumes	Beringela	Espinafres	Feijão-verde
	<u>PRATO</u>	Massinha de <b>tintureira</b> c/ pimentos ( <b>cotovelos</b> )	Empadão de carne ( <b>puré de batata</b> )	Salada de <b>paloco</b>	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	<b>Salmão</b> no forno c/ coentros e arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Cenoura ralada e milho	Batata, cenoura e brócolos	Cenoura e lombardo	Cenoura ralada e pepino
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina</b> vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>

**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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)