



EMENTA DE 1 A 5 DE JULHO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Chuchu	Legumes	Feijão c/ espinafres	Couve-flor c/ cenoura ralada
	<u>PRATO</u>	Massinha de tintureira c/ pimento (cotovelos)	Frango estufado c/ esparguete	Salada de atum c/ feijão-frade e batata	Estufado de legumes c/ arroz basmati	Salmão no forno c/ ervas Provence e arroz grelos
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Ervilhas e cenoura	Cenoura	Curgete, lombardo e cenoura	Tomate
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal 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/ manteiga	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 8 A 12 DE JULHO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Cenoura	Curgete	Feijão c/ lombardo	Grelos	Alface
	<u>PRATO</u>	Medalhões de pescada estufados c/ coentros e arroz de cenoura	Bifanas c/ cogumelos e esparguete	Maruca à Gomes de Sá	Salada de grão c/ legumes e arroz branco	Empadão de paloco c/ espinafres (puré de batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e pepino	Pimento vermelho e milho	Couve-flor e cenoura	Brócolos, cenoura e curgete	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal 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 15 A 19 DE JULHO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Favas c/ cenoura ralada	Coentros	Beringela	Espinafres	Brócolos c/ cenoura ralada
	<u>PRATO</u>	Esparquete c/ atum à bolonhesa	Perna de peru no forno c/ arroz de cenoura	Arroz colorido de potas	Estufado de lentilhas c/ espirais	Red Fish no forno c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Tomate e pepino	Cenoura, ervilhas e milho	Lombardo e curgete	Feijão-verde
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal 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 22 A 26 DE JULHO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Ervilhas c/ cenoura ralada	Chuchu	Alface	Grão c/ lombardo	Alho francês
	<u>PRATO</u>	Massinha de perca (cotovelos)	Empadão de carne (puré de batata)	Arroz colorido de paloco	Hambúrgueres de espinafres c/ macarrão	Pescada c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Tomate e pepino	Ervilhas, milho e cenoura	Tomate	Brócolos e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal 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 29 DE JULHO A 2 DE AGOSTO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Curgete	Feijão c/ grelos	Espinafres	Beringela
	<u>PRATO</u>	Tintureira estufada c/ coentros e arroz de ervilhas	Salada de frango (macarrão)	Salmão à Gomes de Sá	Almondegas de soja c/ esparguete	Red Fish no forno c/ arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Tomate e cenoura ralada	Brócolos e cenoura	Tomate e milho	Pimento vermelho e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal 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)