



Semana 27		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		1/jul	2/jul	3/jul	4/jul	5/jul
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	iogurte + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Grão e repolho	Abóbora e espinafres	Feijão e couve-flor	Creme de cenoura	Horta
	Prato	Filetes de pescada assados com salada russa (1,4)	Arroz de entrecosto com feijão vermelho	Bacalhau com natas (1,4,7)	Bifes de frango assados com massa (1,3)	Bifes de frango assados com massa (1,3)
		Tomate, milho e cebola	Alface, milho e cebola	Alface, cenoura e tomate	Cenoura, pepino e cebola	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Banana	Laranja	Melância	Pera	Mousse de chocolate (7)
Lanche da tarde		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Centro de Dia



Semana 28		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		8/jul	9/jul	10/jul	11/jul	12/jul
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	iogurte + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Espinafres	Legumes com feijão	Canja de galinha (1,3)	Creme de lentilhas com repolho	Juliana
	Prato	Chilli de carne picada com esparguete (1,3)	Bacalhau assado com cebolada e batata à murro (4)	Ovos mexidos com arroz de legumes (3)	Peixe vermelho assado com puré (4,7)	Frango de churrasco com arroz de cenoura
		Pepino, cenoura e tomate	Brócolos cozidos	Alface, milho e tomate	Cenoura cozida	Pepino, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Melão	Banana	Pera
Lanche da tarde		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Centro de Dia



Semana 29		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		15/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	iogurte + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Primavera	Brócolos	Camponesa	Creme de legumes	Macedónia de legumes
	Prato	Esparguete de atum com cogumelos (1,3,4,6)	Panados fritos com arroz de legumes (1)	Dourada grelhada com migas (feijão-frade, couve e broa) e batata cozida (1,3,4,6,7,8,11)	Cozido à Portuguesa (1,4,7)	Pescada estufada com batata cozida (4)
		Alface, pepino e beterraba	Tomate, cenoura e cebola	Alface, cenoura e cebola	Hortaliça e cenoura cozida	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Banana	Laranja	Melância	Pera	Pudim (7)
Lanche da tarde		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações



Semana 30		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		22/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Iogurte + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Feijão-verde	Abóbora com grão	Caldo-verde (9,10,11,12)	Creme de feijão com couve-flor	Repolho
	Prato	Arroz à valenciana (2,3,4,6,12,14)	Perca assada com batata assada (4)	Perna de frango estufada com massa (1,3)	Abrótea com todos (3,4)	Frango com limão assado e arroz de primavera
		Alface, couve-roxa e cenoura	Cenoura cozida	Cenoura, milho e cebola	Cenoura e hortalíça cozida	Alface, pepino e cenoura
Sobremesa		Laranja	Pera	Maça	Melão	Banana
Lanche da tarde		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Centro de Dia



Semana 31		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		29/jul	30/jul	31/jul	1/ago	2/ago
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	iogurte + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Grão e agrião	Juliana	Feijão e repolho	Creme de cenoura com alho-francês	Lentilhas e espinafres
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão(1,2,3,4,6,8,9,10,11,12,13,14)	Rancho à Portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Maruca assada com migas (feijão-frade, couve e broa) e batata cozida (1,3,4,6,7,8,11)	Frango de churrasco com arroz branco e feijão preto	Massada de peixe (1,2,3,4,6,12)
		Alface, cenoura e milho	Cenoura, couve-roxa e cebola	Gelatina	Alface, beterraba e pepino	Cenoura, tomate e cebola
Sobremesa	Maçã	Nectarina	Melância	Banana	Laranja	
Lanche da tarde		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações