



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 07 | 12 a 18 fevereiro 2018

	Segunda-feira 12/fev	Terça-feira 13/fev	Quarta-feira 14/fev	Quinta-feira 15/fev	Sexta-feira 16/fev	Sábado 17/fev	Domingo 18/fev	
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de nabiças (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)
	<b>Prato</b>	Ovos "mexidos" com salsichas e arroz branco (1,6,7,10,12) Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Polvo assado no forno com batatas à murro (1,12,14) Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)* Hortaliça cozida	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12) Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4) Legumes cozidos	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12) Legumes cozidos	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12) Legumes cozidos	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia e pickles) (1,12,14) Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)* Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Clementina	Maçã assada/Maçã	Abacaxi	Pera	Laranja
	<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7) Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de nabiças (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)
	<b>Prato</b>	Peixe vermelho assado no forno com batatas assadas e legumes cozidos (1,4,12)	Vitela estufada com ervilhas e massa cozida e salada de alface e cebola (1,3,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola (1,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde e legumes cozidos (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12) e salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Arroz de tamboril e delicias do mar (1,2,3,4,6,7,10,12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

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) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

*Diana Saraiva*

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 08 | 19 a 25 fevereiro 2018



	Segunda-feira 19/fev	Terça-feira 20/fev	Quarta-feira 21/fev	Quinta-feira 22/fev	Sexta-feira 23/fev	Sábado 24/fev	Domingo 25/fev	
<b>Pequeno- almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	<b>Prato</b>	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Petinga frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Feijoada (feijão, cenoura e couves) de lulas com arroz branco (1,12,14)	Chanfana de vitala com batatas cozidas (1,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)*	Peixe vermelho assado no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)*	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (1,4,12)*	Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12)*
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate e cebola (12)	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Cenoura e couves cozidas	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Pera	Clementina	-	Kiwi	Maçã	
<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	<b>Prato</b>	Frango assado no forno com batatas assadas e legumes cozidos (1,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriça cozida com cenoura, couves e arroz branco (1,12)	Bifes de peru estufados com cogumelos e massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
		Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

*Diana Saraiva*

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 09 | 26 fevereiro a 04 março 2018



	Segunda-feira 26/fev	Terça-feira 27/fev	Quarta-feira 28/fev	Quinta-feira 01/mar	Sexta-feira 02/mar	Sábado 03/mar	Domingo 04/mar
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de feijão e espinafres (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de couve penca (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de couve flor (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de alho francês (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de nabiças (1,3)
	<b>Prato</b> Almôndegas com esparguete cozido (carne de porco/vaca) (1,3,6,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)* Salada de tomate, beterraba e cebola (12)	<b>Prato</b> Pescada frita com arroz de tomate (1,3,4,6,7,12) Pescada assada no forno com arroz de tomate (1,4,12) Salada de alface, tomate e beterraba (12)	<b>Prato</b> Coxas de peru assadas no forno com puré de batata (1,7,12) Coxas de peru assadas no forno com batatas cozidas (1,12)* Legumes cozidos	<b>Prato</b> Peixe espada grelhado com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	<b>Prato</b> Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	<b>Prato</b> Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	<b>Prato</b> Cozido à portuguesa (carne de porco, vaca, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)
	<b>Sobremesa</b> Banana	<b>Sobremesa</b> Laranja	<b>Sobremesa</b> Maçã	<b>Sobremesa</b> Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	<b>Sobremesa</b> Clementina	<b>Sobremesa</b> Banana	<b>Sobremesa</b> Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b> Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de feijão e espinafres (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de couve penca (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de couve flor (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de alho francês (1,3)	<b>Sopa</b> Sopa de nabiças (1,3)
	<b>Prato</b> Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	<b>Prato</b> Frango estufado com massa e legumes cozidos (1,3,12)	<b>Prato</b> Caldeirada de peixe (1,4)	<b>Prato</b> Massada de carne de vaca/porco e legumes (1,3,12)	<b>Prato</b> Perca assada no forno com batatas assadas e hortaliça cozida (1,4,12)	<b>Prato</b> Bifes de peru grelhados com arroz de legumes (1)	<b>Prato</b> Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada ou cozida	<b>Sobremesa</b> Pera assada ou cozida	<b>Sobremesa</b> Banana	<b>Sobremesa</b> Maçã assada ou cozida	<b>Sobremesa</b> Pera assada ou cozida	<b>Sobremesa</b> Maçã assada ou cozida	<b>Sobremesa</b> Pera assada ou cozida
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

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) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 10 | 05 a 11 março 2018

	Segunda-feira 05/mar	Terça-feira 06/mar	Quarta-feira 07/mar	Quinta-feira 08/mar	Sexta-feira 09/mar	Sábado 10/mar	Domingo 11/mar	
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Feijoadas (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (1,12)*	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Frango de assado no forno com arroz de ervilhas (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)*	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12) Hortaliça cozida
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Clementina	Pera	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	
	<b>Prato</b>	Coelho estufado em vinha de alhos com esparguete cozido e brócolos cozidos	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e massa cozida (1,3,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola (1,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com ervilhas e massa cozida e salada de tomate e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Banana	Pera assada ou cozida
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

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) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1