



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 27 | 02 a 08 julho 2018

	Segunda-feira 02/jul	Terça-feira 03/jul	Quarta-feira 04/jul	Quinta-feira 05/jul	Sexta-feira 06/jul	Sábado 07/jul	Domingo 08/jul	
<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 alho francês (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>	Rissóis com arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia e pickles) (1,12,14)
		Bifes de peru grelhados com arroz branco (1,12)	Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (1,2)	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (1,2)	Legumes cozidos	Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)
	<b>Sobremesa</b>	Salada de alface, tomate e cebola (1,2) Banana	Hortaliça cozida Laranja	Melancia	Maçã assada/Maçã	Morangos	Pera	Salada de alface, tomate e cebola (1,2) 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 grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (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 espada grelhado com batatas cozidas e legumes cozidos (1,4,12)	Vitela estufada com ervilhas e massa cozida e salada de alface e cebola (1,3,12)	Abrótea 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 28 | 09 a 15 julho 2018



	Segunda-feira 09/jul	Terça-feira 10/jul	Quarta-feira 11/jul	Quinta-feira 12/jul	Sexta-feira 13/jul	Sábado 14/jul	Domingo 15/jul
<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 ervilhas e 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)	Sopa de ervilhas e couve penca (1,3)
	<b>Prato</b> Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) -	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12) Carne de porco estufada com arroz branco (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batatas fritas e molho de natas) (1,4,6,7,12) Lombinhos de pescada assados no forno com batatas cozidas (1,4,12) Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12) Salada de tomate e cebola (12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4) Salada de alface, tomate e cebola (12) Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (1,4,12,14) Lombinhos de pescada assados no forno com arroz branco (1,4,12) Cenoura e couves cozidas	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12) Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b> Banana	Laranja	Pera	Melão		Nectarina	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)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b> Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e 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)	Sopa de ervilhas e couve penca (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)	Carapau cozido 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)
	<b>Sobremesa</b> 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 rija 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.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 29 | 16 a 22 julho 2018

	Segunda-feira 16/jul	Terça-feira 17/jul	Quarta-feira 18/jul	Quinta-feira 19/jul	Sexta-feira 20/jul	Sábado 21/jul	Domingo 22/jul
<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> Rojões com batatas cozidas (1,12) Carne de porco cozida com batatas cozida (1,12)	<b>Prato</b> Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	<b>Prato</b> Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,12)	<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)	<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> Laranja	<b>Sobremesa</b> Banana	<b>Sobremesa</b> Melancia	<b>Sobremesa</b> Hortaliça cozida Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	<b>Sobremesa</b> Salada de alface, tomate e cebola (12) Nectarina	<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> Massada de bacalhau e legumes (1,3,4,12)	<b>Prato</b> Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca (porco) (1,12)	<b>Prato</b> Pescada estufada com batatas e legumes cozidos (1,4,12)	<b>Prato</b> Coelho estufado em vinha de alhos com esparguete cozido e legumes cozidos (1,4,12)	<b>Prato</b> Perca assada no forno com batatas assadas e hortaliça cozida (1,4,12)	<b>Prato</b> Frango estufado com massa e legumes cozidos (1,3,12)	<b>Prato</b> Bacalhau cozido com batatas cozidas e hortaliça cozida (1,4,12)
	<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 rijia 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 30 | 23 a 29 julho 2018

	Segunda-feira 23/jul	Terça-feira 24/jul	Quarta-feira 25/jul	Quinta-feira 26/jul	Sexta-feira 27/jul	Sábado 28/jul	Domingo 29/jul
<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 couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	<b>Prato</b> Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e cenoura e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12) Douradinhos de pescada com arroz branco (1,3,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12)
	<b>Sobremesa</b> Legumes cozidos	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
<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 couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	<b>Prato</b> Entrecosto assado no forno com arroz branco (1,12) e salada de alface, tomate e cebola (12)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Galo assado no forno com batatas assadas (1,12) e salada de alface, tomate e cebola (12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Arroz de galo (1,12) com salada de alface, tomate e cebola (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.