



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Preparação/Almôço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada mista ^(1,3,4,5,6,7,8,10,11,12)	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,4,6)	Carne de porco estufada com massa e legumes ^(1,12)	Frango assado no forno com batata, cenoura e brócolos
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Leiteiro	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	iogurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	iogurte e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	iogurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Pescada cozida com grão-de-bico, batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata, ovo e couve-flor ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz de cenoura e couve ⁽¹²⁾	Salada de atum, ovo e feijão frade ^(3,4,5,13)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista (CP: 2242N): Mes Bando

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa - SAD

Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

	ZAHARA	SPINERA	ZAHARA	SPINERA	GLI CORA	SPINERO	SPINERGO
Refeição Almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada mista ^(1,3,4,5,6,7,8,10,11,12)	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,4,6)	Carne de porco estufada com massa e legumes ^(1,12)	Frango assado no forno com batata, cenoura e brócolos
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Leite	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	iogurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	iogurte e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	iogurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Pescada cozida com grão-de-bico, batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata, ovo e couve-flor ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz de cenoura e couve ⁽¹²⁾	-
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

P.S.: Para os idosos a maçã e a pera devem ser cozidas.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista (CP: 2242N): Lucas Barbosa

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Menu - Centro de dia

Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Pré-jejuar/Almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(4,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Suplemento	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada mista ^(1,3,4,5,6,7,8,10,11,12)	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,4,6)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Leite	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	iogurte e pão com marmelada ^(1,12)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista(CP: 2242N): luisa Soares

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa - CACI

Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

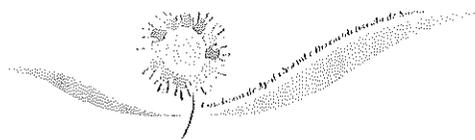
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Suplemento	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 tostas	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 tostas
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada mista ^(1,3,4,5,6,7,8,10,11,12)	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,4,6)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	logurte e pão com marmelada ^(1,12)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Bizarro

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Dieta

Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Repetição alimentar	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Jardineira de carne (estufado simples) ^(6,12)	Arroz de potas (simples) com salada mista ⁽¹⁴⁾	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista ^(1,6)	Bacalhau cozido com batata e brócolos ⁽⁴⁾	Filetes de pescada assados no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,4,6)	Bife de frango estufado com massa e legumes ^(1,12)	Frango assado no forno com batata, cenoura e brócolos
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina light	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado simples com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Pescada cozida com grão-de-bico, batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata, ovo e couve-flor ^(4,12)	Perna de peru assada simples com arroz de cenoura e couve ⁽¹²⁾	Salada de atum, ovo e feijão frade ^(3,4,6,13)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista (CP: 2242N): Les Baum

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa - Berçário

Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

	2ª FEIJEIRA	3ª FEIJEIRA	4ª FEIJEIRA	5ª FEIJEIRA	6ª FEIJEIRA
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)
Alimentico	Batata + cebola + cenoura + couve + FRANGO	Batata + cebola + abóbora + brócolos + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + PERU	Batata + cebola + abóbora + alface + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + COELHO
Bebida	iogurte	Leite + fruta	Papas	iogurte	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boeira

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Infância

Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

	ZELUBIRA	SAUBIRA	ALFREDA	ISOLDEVA	6ª feira
Suplemento alimentar	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾
Fruta/ Sobremesa	Pera	Maçã	Gelatina	Laranja	Banana
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada mista ^(1,3,4,5,6,7,8,10,11,12)	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,4,6)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ⁽¹⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Tangerina	Leite ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Pera	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Laranja
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + Maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ +

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/2/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boan

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.