

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>
Sopa	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Sopa de feijão verde	Sopa de alho francês
Almoço	Medalhões de pescada no forno com pimentos, batata assada e brócolos <sup>(4,6,12)</sup>	Rancho <sup>(1,6,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com puré de batata <sup>(4,7,8,10,11,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de salmão <sup>(3,4)</sup>	Bifinhos de peru com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>(7)</sup>	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista <sup>(1,3,4,6)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Aletria <sup>(1,7)</sup>
Lanche	Chá e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>
Jantar	Sopa enriquecida com carne	Maruca cozida com batata e cenoura <sup>(4)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e esparguete <sup>(1,3,12)</sup>	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batata e couve <sup>(4)</sup>	Arroz de coelho e cenoura ralada	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor <sup>(4)</sup>	Salada de delícias do mar com ovo, jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,3,4,6)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 29/ 4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baião

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – SAD

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com fiambre (1,6,7)	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 marmelada (1,12)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)
<b>Sopa</b>	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de legumes	Canja de galinha (1,3)	Sopa de feijão verde	Sopa de alho francês
<b>Almoço</b>	Pescada cozida com batata e brócolos (4,6,12)	Rancho (1,6,12)	Red fish no forno em cama de legumes com puré de batata (4,7,8,10,11,12)	Entrecosto assado com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de salmão (3,4)	Bifinhos de peru com cogumelos, esparguete e salada mista (7)	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Aletria (1,7)
<b>Lanche</b>	Chá e pão com queijo (1,7)	logurte e pão com marmelada (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com chouriço (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)
<b>Jantar</b>	Sopa enriquecida com carne	Maruca cozida com batata e cenoura (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e esparguete (1,3,12)	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batata e couve (4)	Arroz de coelho e cenoura ralada	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor (4)	-
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	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: 29/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baieiro

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Centro de dia

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>
Sopa	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>
Almoço	Medalhões de pescada no forno com pimentos, batata assada e brócolos <sup>(4,6,12)</sup>	Rancho <sup>(1,6,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com puré de batata <sup>(4,7,8,10,11,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de salmão <sup>(3,4)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Pudim	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>	logurte e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 29/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B. Ribeiro

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – CACI

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>	Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>
Sopa	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>
Almoço	Medalhões de pescada no forno com pimentos, batata assada e brócolos <sup>(4,6,12)</sup>	Rancho <sup>(1,6,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com puré de batata <sup>(4,7,8,10,11,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de salmão <sup>(3,4)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Pudim	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com tulicreme <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>

**A Ementa pode sofrer alterações de última hora.**

Afixado a: 29/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B. B. B.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Dieta

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>
Sopa	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Sopa de feijão verde	Sopa de alho francês
Almoço	Medalhões de pescada no forno com pimentos, batata cozida e brócolos <sup>(4,6,12)</sup>	Frango assado com massa e legumes <sup>(1)</sup>	Red fish no forno simples com legumes cozidos e puré de batata <sup>(4,7,8,10,11,12)</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de salmão <sup>(3,4)</sup>	Bifinhos de peru com cogumelos (simples), esparguete e salada mista <sup>(7)</sup>	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(1,3,4,6)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>
Jantar	Sopa enriquecida com carne	Maruca cozida com batata e cenoura <sup>(4)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e esparguete <sup>(1,3,12)</sup>	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batata e couve <sup>(4)</sup>	Arroz de coelho e cenoura ralada	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor <sup>(4)</sup>	Salada de delícias do mar com ovo, jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,3,4,6)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 29/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Balera

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Berçário

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Pera (cozida)	Banana
Almoço	Batata + cebola + cenoura + brócolos + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + espinafres + PERU	Batata + cebola + cenoura + couve + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + alface + FRANGO	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + PEIXE
Lanche	logurte natural	Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 29/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boalivo

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Infância

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>	Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>	Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>	Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>	Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>
Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Tangerina
Sopa	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>
Almoço	Medalhões de pescada no forno com pimentos, batata assada e brócolos <sup>(4,6,12)</sup>	Frango assado com massa e legumes <sup>(1)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com puré de batata <sup>(4,7,8,10,11,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de salmão <sup>(3,4)</sup>
Lanche	Leite <sup>(7)</sup> Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>	Leite <sup>(7)</sup> Pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup> Laranja	logurte <sup>(7)</sup> Pão com queijo <sup>(1,7)</sup> Tangerina	Leite <sup>(7)</sup> Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga <sup>(1,7)</sup> Laranja
Suplemento alimentar	Bolachas <sup>(1)</sup> + pera	Bolachas <sup>(1)</sup> + banana	Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã	Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã	Bolachas <sup>(1)</sup> + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 29/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baião

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.