

EMENTA P1 - J U L H O

• Semana de 6 a 10 de Julho •

Segunda-feira, 6 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa de cenoura
	Prato	Massa com grão ou frango e legumes ¹
	Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}
-----------------	---

Terça-feira, 7 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Empadão de peixe ^{3,4,7}
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}
-----------------	--

Quarta-feira, 8 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango picado com arroz branco
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

Quinta-feira, 9 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa primavera
Prato	Massa salteada com atum e brócolos ^{1,4}
Legumes	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 10 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de cenoura e alho francês
Prato	Bife de peru com batata
Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

• Semana de 13 a 17 de Julho •

Segunda-feira, 13 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Batata, ovo cozido e legumes ³
	Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}
-----------------	---

Terça-feira, 14 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4}
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}
-----------------	--

Quarta-feira, 15 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Frango no forno com arroz primavera ¹
	Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

Quinta-feira, 16 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Pescada estufada com batata cozida ⁴
	Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 17 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Vitela estufada com esparguete ¹
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/-OU Pão de mistura com manteiga OU papa ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

● Semana de 20 a 24 de Julho ●

Segunda-feira, 20 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Grão estufado com arroz ⁶
	Legumes	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}	

Terça-feira, 21 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crema de cenoura com espinafres
	Prato	Bacalhau desfiado com batata cozida ⁴
	Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 22 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Massa com frango e legumes estufados ¹
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

Quinta-feira, 23 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de alho francês e couve flor
	Prato	Arroz de peixe ⁴
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 24 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Carne picada com massa ¹
	Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

● Semana de 27 a 31 de Julho ●

Segunda-feira, 27 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de legumes
	Prato	Massa com feijão e legumes ¹
	Legumes	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}	

Terça-feira, 28 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de curgete e abóbora
	Prato	Pescada no forno com batata ⁴
	Legumes	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 29 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de chuchu
	Prato	Peru no forno com massinha ¹
	Legumes	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J U L H O

Quinta-feira, 30 de julho

REFEIÇÃO

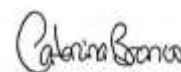
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4}
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 1 de julho

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Frango com batatas
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve-roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa ^{1,7}	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.