



EMENTA CENTRO DIA

Semana de 28 de Junho a 2 Julho de 2021

		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
Sopa	Normal	Alface	Caldo verde (1,2,4,5)	Juliana	Grão de bico com espinafres	Couve lombarda com Nabo ralado
	Enriquecida	Porco	Perca (3)	Frango	Salmão (3)	Frango
Almoço	Dieta Geral	Massa à Lavrador (1,2,5,10)	Sardinha / carapau assado com batata cozida (3,5)	Rojões com batata a murro (5)	Arroz de lulas (1,3,5,6,10,14)	Frango assado com esparguete (1,2,5)
	Dieta Ligeira	Carne de porco estufada sem temperos com massa macarronete (1 2 5)		Carne de porco cozida com batata cozida (5)	Arroz de peixe sem temperos (1,3,5,6,10,14)	Frango assado ao natural com esparguete (1,2,5)
	Dieta Mole	Porco picado com massa (1,2)	Carapau desfiado com batata (3)	Carne de porco picada com batata em puré (5)	Peixe desfiado com arroz moído (1,3,5,6,10,14)	Frango desfiado com arroz
	Salada/ Vegetais	Legumes cozidos	Salada mista (5)	Alface e cebola (5)	Alface e cebola (5)	Couve bruxelas salteada (5)
	Sobremesa	Kiwi	Melancia	Laranja	Mousse de chocolate (1,2,4)	Abacaxi
	PEQUENO ALMOÇO / LANCHE					
PEQUENO ALMOÇO		Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Planta, Marmelada ou bolacha Maria (4-6 Uni	Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Vaca , Mel ou Tostas 4	Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Becel, Queijo fresco Mel ou Tostas (4 Uni)	Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Planta, Marmelada ou bolacha Maria (4-6 Uni	Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Vaca Queijo fresco Mel ou bolacha agua e sal (4-6 Uni
LANCHE		Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Becel, Queijo fresco, Doce ou bolacha agua e sal (4-6 Uni	Pão de Leite com Queijo (1,2,4) / Sumo ou iogurte (4)	Iogurte, chá ou cevada Pão com Manteiga Vaca , Queijo fresco,Fiambre/ Queijo/ Mortadela ou bolacha agua e sal 4-6 Uni	Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Becel, Queijo fresco,doce ou tostas 4	Leite com café, leite simples, chá ou cevada Pão com Manteiga Planta , Queijo fresco,Marmelada ou bolacha Maria 4-6 Uni

Alergénios: 1 Cereais que contém glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dado de enfeite e suflitos com concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO2; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoins e produtos à base de amendoins; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rija; 10 Alpos e produtos à base de alpos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremço e produtos à base de tremço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio.