

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Kiwi	Banana	Pera	Maçã	Bolacha de arroz	
	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de couve-flor	Canja com cenoura raspada	Creme de tomate	Sopa de agrião	
Sopa						
	Bolonesa de carne de vaca com esparguete ¹ e feijão-verde cozido	Lulas ¹⁴ guisadas com arroz branco e salada de couve roxa e tomate	Bifinhos de frango grelhados com batata-doce "frita" no forno e legumes salteados (brócolos, cenoura, pimento vermelho)	Ervilhas estufadas com ovos ³ escalfados e cenoura baby cozida	Salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida e salada de pepino	
Prato						
Sobremesa	Laranja	Pera	Kiwi	Gelatina	Uva	
Lanche	logurte líquido ⁷	Bolachas de milho com pasta de amendoim ⁵ ou queijo ⁷ fresco de barrar	Pão de cereais ^{1, 8, 11} com queijo ⁷ fatiado	logurte sólido ⁷	Papo-seco ¹ com manteiga ⁷	
	Tostinhas ^{1, 6, 7} integrais com compota de fruta	Maçã	Laranja	Cereais ¹ tipo "puf" de trigo	Leite simples ⁷	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoados; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

Nutricionista - Especialista em Nutrição Clínica



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Reforço	Kiwi	Pera	Uvas	Tostinhas integrais ^{1, 8, 11}	Maçã	
	Sopa de abóbora e agrião	Sopa de couve e feijão vermelho	Sopa de feijão-verde	Sopa de alho-francês e cenoura	Creme de repolho	
ALMOÇO	Prato	Salsichas ^{6, 12} de porco frescas estufadas com esparquete ¹ e salada de alface e milho	Arroz de peixe ⁴ e salada de pepino e tomate	Massada ¹ de carnes (frango e vaca) com feijão e brócolos	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} com cenourinhas cozidas	Arroz de frango no forno com macedónia
		Sobremesa	Tangerina	Banana	Laranja	Gelatina
Lanche	Lanche	Tostinhas ^{1, 6, 7} integrais com queijo ⁷ fresco de barrar	logurte sólido ⁷ Maçã	Cereais ¹ "cornflakes" ⁷ Leite simples ⁷	Batido de iogurte ⁷ e fruta Bolacha de arroz	Papo-seco ¹ com queijo ⁷ frito Cevada ¹ com leite ⁷
		Palitos de cenoura e fruta da época				

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tilia/camomila/cidreira em todos os lanches.

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
E M E N T A I V	Reforço	Banana	Kiwi	Laranja	Clementina	Pera
	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de curgete, cenoura e alface	Sopa Juliana de legumes	Sopa de grão com nabiça	Creme de brócolos
	Prato	Douradinhos ^{1, 4, 13} de salmão no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Omelete ³ com cogumelos, esparaguete ¹ tricolor e legumes assados (couve-flor, alho-francês e cenoura)	Caldeirada de peixes ⁴ com batata e salada de alface e tomate	Perna de porco estufada, macarrão ¹ cozido e feijão-verde salteado	Chili de soja ⁶ com trio de feijões (vermelho, manteiga e preto), arroz branco e cenoura raspada
ALMOÇO	Sobremesa	Uvas	Pera	Banana	Kiwi	Maçã
	Lanche	logurte líquido ⁷ Tostinhas ^{1,6,7} integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim ⁵ ou queijo ⁷ fresco de barrar Maçã	Pão de leite ^{1,7} com fiambre de aves ^{1,6} Cevada com leite ⁷	logurte sólido ⁷ Cereais ¹ tipo "puf" de trigo	Papo-seco ¹ com manteiga ⁷ Leite simples ⁷

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfetos; 13- Tremoços; 14- Moluscos.

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Bolacha de milho	Banana	Kiwi	Pera	Maçã
	Sopa de abóbora com espinafres	Sopa de peixe ⁴ com tomate, cenoura e massinhas ¹	Sopa de couve-flor	Creme de legumes	Sopa de lentilhas
Sopa	Almôndegas com esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Medalhões de pescada ⁴ assados com batata cozida, feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Arroz de frango com salada de repolho e couve roxa	Salada de atum ⁴ com feijão, cenoura raspada e massa ¹ cozida, salada de pepino	Pizza de vegetais (tomate, cogumelos, alho francês) e fiambre de aves ^{1, 6, 7}
	Prato	Pera	Laranja	Salada de fruta	Clementina
Lanche	Bolacha ¹ tipo "cracker"	Pão ^{1, 8, 11} integral com queijo ⁷ fatiado	logurte ⁷ líquido	Cereais ¹ "cornflakes"	Pão ^{1, 3} de banana
	Laranja	Cevada ¹ com leite ⁷	Bolacha ¹ torrada	Leite ⁷ simples	logurte ⁷ sólido aroma

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoados; 6 – Soja; 7 – Leite/Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alpo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de Enxofre e Sulfatos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tilia/camomila/cidreira em todos os lanches.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Bolacha de milho	Banana	Kiwi	Pera	Maçã
	Sopa de abóbora com espinafres	Sopa de peixe ⁴ com tomate, cenoura e massinhas ¹	Sopa de couve-flor	Creme de legumes	Sopa de lentilhas
Sopa	Almôndegas com esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Medalhões de pescada ⁴ assados com batata cozida, feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Empadão ^{3,7} de aves (frango e peru) com salada de repolho e couve roxa	Salada de atum ⁴ com feijão, cenoura raspada e massa ¹ cozida, salada de pepino	Pizza ¹ de vegetais (tomate, cogumelos, alho francês) e fambre de aves ^{1,6,7}
	Prato	Pera	Laranja	Salada de fruta	Clementina
Sobremesa	Bolacha ¹ tipo "cracker"	Pão ^{1,8,11} integral com queijo ⁷ fatiado	logurte ⁷ líquido	Cereais ¹ "cornflakes"	Pão ^{1,3} de banana
	Laranja	Cevada ¹ com leite ⁷	Bolacha ¹ torrada	Leite ⁷ simples	logurte ⁷ sólido aroma
Lanche					

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfatos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Maçã		Uvas	Bolacha de milho	Tangerina	Pera
	Sopa	Sopa de favas	Sopa de brócolos	Creme de feijão branco	Sopa de nabo e nabica	Creme de legumes
Prato		Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com macarrão ¹ e feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Arroz à valenciana com salada de alface	Tortilha de batata, ovo ³ e cogumelos, com salada de couve roxa e cenoura	Lombinho de perca do nilo ⁴ assado com arroz de tomate e feijão malandrinho e couve-flor cozida	Galinha estufada com lacinhos ¹ e salada de tomate
	Sobremesa	Laranja	Banana	Laranja	Maçã	Clementina
Lanche		Bolacha tipo "cracker" ¹ Pera	Pão ^{1,8,11} integral com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	logurte ⁷ líquido Bolacha ¹ torrada ¹	Cereais ¹ "cornflakes" Leite ⁷ simples	Pão ^{1,3} de banana logurte ⁷ sólido aroma

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoados; 6 – Soja; 7 – Leite/Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfatos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tilia/camomila/cidreira em todos os lanches.



Sara Dias Gaipo
C.P. nº 1093N

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
ALMOÇO	Reforço	Kiwi	Banana	Pera	Maçã	Bolacha de arroz
	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de couve-flor	Canja com cenoura raspada	Creme de tomate	Sopa de agrião
Lanche	Prato	Hambúrguer ⁵ de vaca grelhado no forno com esparguete ¹ e feijão-verde cozido	Lulas ¹⁴ guisadas com arroz branco e salada de couve roxa e tomate	Bifinhos de frango grelhados com batata-doce "frita" no forno e legumes salteados (brócolos, cenoura, pimento vermelho)	Ervilhas estufadas com ovos ³ escalfados e cenoura baby cozida	Salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida e salada de pepino
	Sobremesa	Laranja	Pera	Kiwi	Gelatina	Uva
Lanche	Prato	logurte líquido ⁷ Tostinhas ^{1,6,7} integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim ⁵ ou queijo ⁷ fresco de barrar Maçã	Pão de cereais ^{1,8,11} com queijo ⁷ frito Laranja	logurte sólido ⁷ Cereais ¹ tipo "puf" de trigo	Papo-seco ¹ com manteiga ⁷ Leite simples ⁷

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoados; 6 – Soja; 7 – Leite/Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alpo; 10– Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tilia/camomila/cidreira em todos os lanches.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
Pequeno-almoço	Maçã	Bolacha tipo "cracker" ^{1,1}	Pera	Laranja	Kiwi				
	Sopa primavera	Sopa de feijão branco e repolho	Creme de alface	Sopa de cenoura	Sopa de alho-francês				
ALMOÇO	Prato	Empadão ⁷ de atum com salada de repolho e tomate ⁴	Tirinhas de peru estufadas com massas ¹ espirais coloridas e legumes assados (curgete, abóbora, couve-flor)	Salada de pescada ⁴ com milho, cenoura e feijão verde	Jardineira de carne de porco	Bacalhau ⁴ cozido à Portuguesa com grão-de-bico, cenoura e brócolos			
		Sobremesa	Pera	Uvas	Banana	Maçã	Laranja		
Lanche	Tostinhas ^{1,6,7} integrais com queijo ⁷ fresco de barrar	Palitos de cenoura e fruta da época	logurte sólido ⁷	Maçã	Massa sovada ^{1,3,7} Leite simples ⁷	Batido de iogurte ⁷ e fruta	Bolacha de arroz	Papo-seco ¹ com queijo ⁷ fatiado	Cevada ¹ com leite ⁷

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tilia/camomila/cidreira em todos os lanches.

Sara Dias Gaipo

Nutricionista - Especialista em Nutrição Clínica

C.A.S.S.A. C.P. nº 1093N



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Pequeno-almoço	Maçã	Bolacha tipo "cracker" ¹	Pera	Laranja	Kiwi
Sopa	Sopa primavera	Sopa de feijão branco e repolho	Creme de alface	Sopa de cenoura	Sopa de alho-francês
ALMOÇO	Prato	Tirinhas de peru estufadas com massas ¹ espirais coloridas e legumes assados (curgete, abóbora, couve-flor)	Salada de pescada ⁴ com milho, cenoura e feijão verde	Jardineira de carne de porco	Bacalhau ⁴ cozido à Portuguesa com grão-de-bico, cenoura e brócolos
		Sobremesa	Pera	Lvas	Banana
LANCHE	Lanche	Tostinhas ^{1,6,7} integrais com queijo ⁷ fresco de barrar	logurte sólido ⁷	Batido de iogurte ⁷ e fruta	Papo-seco ¹ com queijo ⁷ fatiado
		Palitos de cenoura e fruta da época	Maçã	Massa sovada ^{1,3,7} Leite simples ⁷	Bolacha de arroz

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoados; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Alipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.