

Semana 1

		Centro de Dia/SAD	Creche	
Segunda	Sopa	Canja de Galinha ^{1,4}	Sopa de legumes com frango	
	Prato	Bolinhos de Bacalhau ^{1,2,4} com arroz de feijão	Douradinhos ^{1,2,4} no forno com arroz de feijão	
	Prato de Dieta	Filete de pescada ^{1,2,4} grelhados com arroz branco		
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²	
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	Frango assado com arroz de cenoura	
	Legumes	Salada de alface e cenoura raspada	Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peru	
	Prato	Pescada ² cozida com todos (batata, cenoura, brócolos e ovo ²)	Pescada ² cozida com todos (batata, cenoura, brócolos e ovo ²)	
	Legumes	Incluídos no prato principal	Incluídos no prato principal	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de Legumes com pescada ²	
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca e frango, grão de bico, cenoura, repolho e massa ⁴)	Rancho (carne de vaca e frango, grão de bico, cenoura, repolho e massa ⁴)	
	Legumes	Presentes no prato principal	Presentes no prato principal	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de legumes com frango	
	Prato	Tentáculo de Pota ² no Forno com batata a murro	Tentáculo de Pota ² no Forno com batata cozida	
	Legumes	Salada de alface e cebola	Salada de alface e cebola	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Merenda da tarde				
	Centro de Dia		Sala 1 Ano	Sala 2 Anos
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³		Papa láctea ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga ³		Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre		Papa de aveia com fruta	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta		Iogurte ³ + pão ⁴ com queijo ³ de barrar	
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³		Pão ⁴ simples com fruta	Leite ³ com Nestum ou Corn Flakes

Legenda alergénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

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

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

Semana 2

		Centro de Dia/SAD	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com pescada ³
	Prato	Hambúrguer ⁴ grelhado com arroz de cenoura	Hambúrguer ⁴ de aves grelhado com arroz de cenoura
	Prato de Dieta	Bife de Perú grelhado com arroz de cenoura	
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com Perú
	Prato	Bacalhau ² desfiado com grão de bico, ovo ¹ e arroz branco	Bacalhau ² desfiado com grão de bico, ovo ¹ e arroz branco
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com pescada ²
	Prato	Vitela estufada com cenoura, ervilha e esparguete ⁴	Frango estufado com cenoura, ervilha e esparguete ⁴
	Legumes	Feijão verde cozido	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com frango
	Prato	Posta de pescada ² no forno em cama de legumes com batata	Lombo de pescada ² no forno em cama de legumes com batata
	Legumes	Repolho cozido	Repolho cozido
	Sobremesa	Gelatina	Gelatina
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com pescada ²
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, vaca, porco, repolho, cenoura e ervilha)	Arroz à Valenciana (frango, vaca, salsichas, repolho, cenoura e ervilha)
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Merenda da tarde			
	Centro de Dia	Sala 1 Ano	Sala 2 Anos
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Papa láctea ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga ³	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Papa de aveia com fruta	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Iogurte ³ + pão ⁴ com queijo ³ de barrar	
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Pão ⁴ simples com fruta	Leite ³ com Nestum ou Corn Flakes

Legenda alérgicos:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

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

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

Semana 3

		Centro de Dia/SAD	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de Legumes com frango
	Prato	Filetes de pescada ² fritos com arroz de cenoura	Filetes de pescada ² grelhados com arroz de cenoura
	Prato de Dieta	Filetes de pescada ² grelhados com arroz de cenoura	
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com pescada ²
	Prato	Lombo de porco assado com batata assada	Lombo de porco assado com batata assada
	Legumes	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com peru
	Prato	Atum ² à Bolonhesa ⁴	Atum ² à Bolonhesa ⁴
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Maçã cozida com canela	Maçã cozida
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Arroz de frango	Arroz de frango
	Legumes	Feijão verde cozido	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com frango
	Prato	Bacalhau ² à Gomes de Sá ¹	Pescada cozida ² com salada russa ¹
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Merenda da tarde			
	Centro de Dia	Sala 1 Ano	Sala 2 Anos
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Papa láctea ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga ³	logurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Papa de aveia com fruta	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	logurte ³ + pão ⁴ com queijo ³ de barrar	
Sexta	logurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Pão ⁴ simples com fruta	Leite ³ com Nestum ou Corn Flakes

Legenda alergénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

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

Semana 4

		Centro de Dia/SAD	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	Frango assado com arroz de cenoura
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça	Sopa	Canja de galinha ^{1,4}	Sopa de legumes com frango
	Prato	Filetes de pescada ² grelhados com arroz de tomate	Filetes de pescada ² grelhados com arroz de tomate
	Legumes	Salada de cenoura	Salada de cenoura
	Sobremesa	Bolo de maçã e canela	Bolo de maçã e canela
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Feijoada à transmontana (feijão, couve-lombarda, cenoura, carne de vaca, porco e frango) com arroz branco	Feijoada à transmontana (feijão, couve-lombarda, cenoura, carne de vaca e frango) com arroz branco
	Legumes	Incluídos no prato principal	Incluídos no prato principal
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com Perú
	Prato	Sardinha ² pequenina frita com arroz de tomate	Lombos de pescada ² estufados com arroz de tomate
	Legumes	Couve-flor cozida	Couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Strogonoff de Perú e cogumelos com puré de batata	Strogonoff de Perú e cogumelos com puré de batata
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Merenda da tarde			
	Centro de Dia	Sala 1 Ano	Sala 2 Anos
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Papa láctea ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga ³	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Papa de aveia com fruta	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Iogurte ³ + pão ⁴ com queijo ³ de barrar	
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Pão ⁴ simples com fruta	Leite ³ com Nestum ou Corn Flakes

Legenda alérgénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

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

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

Semana 5

		Centro de Dia/SAD	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com frango
	Prato	Salada de atum ² , feijão frade, cebola, ovo ¹ e arroz branco	Salada de atum ² , feijão frade, cebola, ovo ¹ e arroz branco
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Jardineira (carne de vaca e frango, ervilhas, cenoura e batata)	Jardineira (carne de vaca e frango, ervilhas, cenoura e batata)
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com perú
	Prato	Posta de pescada ² assada no forno com batata assada	Lombos de pescada ² assada no forno com batata assada
	Legumes	Cenoura cozida	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Esparguete ⁴ à bolonhesa	Esparguete ⁴ à bolonhesa
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Salada de Fruta	Salada de Fruta
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com frango
	Prato	Verdinhos ^{2,4} fritos com arroz de legumes	Douradinhos ^{1,2,4} no forno com arroz de legumes
	Prato de Dieta	Pescada ² estufada com arroz de legumes	
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Merenda da tarde			
	Centro de Dia	Sala 1 Ano	Sala 2 Anos
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Papa láctea ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga ³	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Papa de aveia com fruta	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Iogurte ³ + pão ⁴ com queijo ³ de barrar	
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Pão ⁴ simples com fruta	Leite ³ com Nestum ou Corn Flakes

Legenda alergénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

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

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

Semana 6

		Centro de Dia/SAD	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com pescada ²
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com frango
	Prato	Massada ⁴ do mar ⁵ (pescada, miolo de camarão, delícias do mar e atum)	Massada ⁴ de pescada ² e atum ²
	Legumes	Couve flor cozida	Couve flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada
	Prato	Rojões com arroz branco e batata frita	Frango assado com batatas
	Dieta	Frango assado com batatas	
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peru
	Prato	Pescada ² no forno com broa e batata a murro	Pescada ² no forno com broa e batata a murro
	Legumes	Cenoura e repolho cozidos	Cenoura e repolho cozidos
	Sobremesa	Aletria	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Massa ⁴ à Lavrador (carne de vaca, frango, feijão, penca e cenoura)	Massa ⁴ à Lavrador (carne de vaca, frango, feijão, penca e cenoura)
	Legumes	Incluídos no prato principal	Incluídos no prato principal
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Merenda da tarde			
	Centro de Dia	Sala 1 Ano	Sala 2 Anos
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Papa láctea ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga ³	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Papa de aveia com fruta	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Iogurte ³ + pão ⁴ com queijo ³ de barrar	
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Pão ⁴ simples com fruta	Leite ³ com Nestum ou Corn Flakes

Legenda alergénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

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

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N