



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 4 a 10 de março

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maçã cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com queijo fundido 1;3;7	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maçã cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Feijão branco	Canja (1,3)	Grão de bico	Espinafres	Creme de ervilhas	Alho francês	Caldo Verde (6,12)
	Prato	Red-fish assado com arroz de cenoura (4,6,7,12)	Rojões estufados com batata cozida (6,12)	Arroz de paloco (4,6,7,12)	Coxinhas de frango estufadas com esparguete e cenoura (1,6,7,12)	Abrótea cozida com batata cozida (4,6,7,12)	Fêveras de porco estufadas com arroz primavera (6,7,12)	Carapau no forno com batata cozida (4,6,7,12)
		Alface e cebola	Grelos cozidos	Macedónia de legumes	Alface e cebola	Couve-flor cozida	----	Alface e cenoura
	Sobremesa	Laranja	Maçã	Gelatina	Pêra	Banana	Maçã	Pêra
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com queijo ⁷	Pão ¹ com chourição ⁶

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Joana Mesquita | Nutricionista (C.P. 5286N)



Ementa Creche

Semana de 4 a 10 de março

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Feijão branco		Canja (1,3)		Grão de bico		Espinafres		Creme de ervilhas
	Prato	Creme de alface (com peixe vermelho)	Red-fish assado com arroz de cenoura (4,6,7,12)	Creme de grelos (com peru)	Febras estufadas com batata cozida (6,12)	Creme de brócolos (com pescada)	Arroz de paloco (4,6,7,12)	Creme de cenoura (com frango)	Coxinhas de frango estufadas com esparguete e cenoura (1,4,6,7,12)	Creme de couve-flor (com abrótea)	Abrótea cozida com batata cozida (4,6,7,12)
			Alface e cebola		Grelos cozidos		Macedónia de legumes		Alface e cebola		Couve-flor cozida
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Maçã		Maçã	Gelatina	Pêra		Banana	

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 11 a 17 de março

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maçã cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com queijo fundido 1;3;7	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Nabo	Feijão verde	Feijão encarnado	Agrião	Abóbora	Juliana	Creme de cenoura
	Prato	Rancho de carne de porco (1,6,7,12)	Meia desfeita de paloco (4,6,7,12)	Bife de frango grelhado com massa espiral (1,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (3,4,6,7,12)	Pá de porco assado com esparguete (6,12)	Solha grelhada com batata cozida (3,4,6,7,8,11,12)	Perna de peru assada com arroz de couve (6,12)
		Alface e cebola	Couve cozidos	Legumes salteados	Alface e cenoura	Alface e beterraba	Brócolos cozidos	---
	Sobremesa	Maçã	Leite creme	Banana	Maçã assada	Laranja	Pera	Tangerina
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com queijo ⁷	Pão ¹ com chourição ⁶

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremçoço e produtos à base de tremçoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Joana Mesquita | Nutricionista (C.P. 5286N)



Ementa Creche

Semana de 11 a 17 de março

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Nabo		Feijão verde		Feijão encarnado		Agrião		Abóbora
	Prato	Creme de nabo (com frango)	Cubinhos de carne de porco estufados com grão de bico e massa (1,6,7,12)	Creme de feijão verde (com pescada)	Meia desfeita de paloco (4,6,7,12)	Creme de alho-francês (com frango)	Bife de frango grelhado com esparguete (1,6,12)	Creme de cenoura (com pescada)	Filetes de pescada assados com arroz de tomate (3,4,6,7,12)	Creme de abóbora (com frango)	Pá de porco assada com esparguete (6,12)
	Sobremesa		Couve cozida		Couve cozidos		Legumes salteados		Alface e cenoura		Alface e beterraba
		Maçã	Pêra	Banana	Maçã	Pêra	Laranja				

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 18 a 24 de março

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Alho-francês	Juliana	Feijão-verde	Abóbora	Couve-lombarda	Creme de cenoura	Caldo-verde (6,12)
	Prato	Cubinhos de peru estufadas com massa espiral (1,3,6,12)	Solha assada com migas de feijão frade (1,3,4, 6,7, 10, 12)	Feijoada à Transmontana (1,3,6,12)	Carapau grelhado com batata cozida (4,6,12)	Hambúrgueres de aves grelhados com esparguete (2,3,4,6,7,12)	Pescada assada com arroz de tomate (4,6,12,13)	Jardineira de vaca (6,12)
		Macedónia de legumes	----	----	Alface e cenoura	Alface e cebola	Legumes salteados	Couve-flor cozida
Sobremesa	Banana	Maça assada	Tangerina	Arroz doce (1,3,7,8)	Pera	Laranja	Maça	
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com chouriço ⁶	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com queijo ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos relacionados com a gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 – Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 – Ovos e produtos à base de ovos; 4 – Peixes e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 – Soja e produtos à base de soja; 7 – Leite e produtos à base de leite; 8 – Frutos casca rija; 9 – Aipo e produtos à base de aipo; 10 – Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 – Tremeço e produtos à base de tremeço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa Creche

Semana de 18 a 24 de março

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Alho-francês		Juliana		Feijão verde		Abóbora		Couve-lombarda
	Prato	Creme de alho-francês (com peru)	Cubinhos de peru estufadas com massa espiral (1,3,6,12)	Creme de couve (com pescada)	Solha assada com migas de feijão frade (1,3,4, 6,7, 10, 12)	Creme de feijão verde (com frango)	Pá de porco estufada com feijão vermelho e arroz branco (1,3,6,12)	Creme de abóbora (com pescada)	Pescada cozida com batata cozida (4,6,12)	Creme de couve (com frango)	Hambúrgueres de aves grelhados com arroz de cenoura (2,3,4,6,7,12)
			Macedónia de legumes		----		----		Cenoura cozida		Alface e cebola
	Sobremesa	Banana		Maçã assada		Pera	Tangerina	Maçã		Pera	

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 25 a 31 de março

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Grão-de-bico	Couve-flor	Espinafres	Creme de abóbora	Canja de galinha (1,3,12)	Couve-lombarda	Feijão encarnado
	Prato	Sardinha assada com batata cozida (1,4,6,12)	Pá de porco assada com arroz de legumes (1,6,12)	Massada de pescada (1,4,6,12,14)	Bife de frango grelhado com molho verde e batata cozida (6,12)	Paloco à Gomes de Sá (1,4,6,7,12)	Carne de vaca estufada com cenoura e massa esparguete (1,3,6,12)	Chicharro assado com batata assada (4,6,12)
	Sobremesa	Alface e cenoura	---	Brócolos cozidos	Salada mista	Couve cozida	Alface e cebola	Legumes salteados
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com chourição ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos relacionados com a gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa Creche

Semana de 25 a 31 de março

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Grão de bico		Couve-flor		Espinafres		Abóbora		Creme de couve
	Prato	Creme de couve (com pescada) (4)	Pescada com batata cozidas (1,4,6,12)	Creme de couve-flor (com peru)	Pá de porco assada com arroz de legumes (1,6,12)	Creme de brócolos (com pescada) (4)	Massada de pescada (1,4,6,12,14)	Creme de abóbora (com frango)	Bife de frango grelhado com molho verde e batata cozida (6,12)	Creme de couve (com pescada) (4)	Paloco à Gomes de Sá (1,,4,6,7,12)
			Cenoura cozida		---		Brócolos cozidos		Alface e cenoura		Couve cozida
	Sobremesa	Maçã		Pera		Maçã	Tangerina	Banana		Maçã	

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.