

## BERÇÁRIO



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Reforço
<b>Segunda 24 julho</b>	Banana + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa Creme de couve-flor com frango Prato Lombo de porco assado, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup> Sobremesa Pera	logurte natural e maçã cozida <sup>7</sup>
<b>Terça 25 julho</b>	Maçã cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa Creme de couve coração com maruca <sup>4</sup> Prato Maruca cozida com batata e couve lombarda <sup>4</sup> Sobremesa Nectarina	Papa láctea de aveia, manga e banana <sup>1,7</sup>
<b>Quarta 26 julho</b>	Pera cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa Creme de feijão-verde com peru Prato Pá de porco cozida com arroz e cenoura, ervilhas, couve lombarda e feijão-verde Sobremesa Laranja	logurte natural e maçã cozida <sup>7</sup>
<b>Quinta 27 julho</b>	Maçã cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa Creme de brócolos com pescada <sup>4</sup> Prato Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup> Sobremesa Melão	Papa láctea pera <sup>1,7</sup>
<b>Sexta 28 julho</b>	Pera cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa Creme de couve lombarda com frango Prato Perna de frango estufada com espirais tricolor e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) <sup>1,3,12</sup> Sobremesa	logurte natural e maçã cozida <sup>7</sup>

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

\* Para as crianças que ainda não comem peixe

\*\* Para as crianças que ainda não comem iogurtes



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

**1.**Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: \_\_\_\_\_

*Mariana Pinheiro*

Mariana Pinheiro | Nutricionista -3173N  
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

## CRECHE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço		Lanche (Tarde)	Reforço
<b>Segunda</b> 24 julho	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa	Espinafres Lombo de porco assado, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Leite com corn flakes <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e banana
<b>Terça</b> 25 julho	Bolacha de milho e pera	Sopa	Feijão-branco e couve coração Macarronete gratinado com atum e legumes (cenoura, curgete, cogumelos, milho e pimento e tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	Gelatina-iogurte tostas com queijo de barrar <sup>1,6,7</sup>	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12
<b>Quarta</b> 26 julho	Bolacha de arroz e banana	Sopa	Feijão-verde Arroz carioca (pá de porco, entrecosto, chouriça, morcela e salsichas estufadas com cenoura, ervilhas, couve lombarda, feijão-verde, milho e pimento) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	Iogurte de aromas e pada com queijo fresco 1,3,6,7,8,11,12,13	Bolacha de milho e pera
<b>Quinta</b> 27 julho	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa	Canja <sup>1,3</sup> Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>	Papa de aveia (iogurte) <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e banana
<b>Sexta</b> 28 julho	Bolacha de milho e pera	Sopa	Feijão-vermelho, nabo e couve galega Perna de frango estufada com espirais tricolor e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento)	Iogurte líquido e pão integral com fiambre de peru <sup>1,7,12</sup>	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12
		Sobremesa	Gelatina   Aletria <sup>1,3,7</sup>		

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

**1.** Cereais que contêm glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: \_\_\_\_\_

*Mariana Pinheiro*

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt

## CRECHE – SEM CARNE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
<b>Segunda</b> 24 julho	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Espinafres Prato Soja grossa estufada, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino 1,6,12 Sobremesa Pera	Leite com corn flakes 1,7	Bolacha de arroz e banana
<b>Terça</b> 25 julho	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-branco e couve coração Prato Macarronete gratinado com atum e legumes (cenoura, curgete, cogumelos, milho e pimento e tomate) 1,3,4,7 Sobremesa Nectarina	Gelatina-iogurte tostas com queijo de barrar 1,6,7	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12
<b>Quarta</b> 26 julho	Bolacha de arroz e banana	Sopa Feijão-verde Prato Arroz carioca (seitan estufado com cenoura, ervilhas, couve lombarda, feijão-verde, milho e pimento) 1,6 Sobremesa Laranja	Iogurte de aromas e pade com queijo fresco 1,3,6,7,8,11,12,13	Bolacha de milho e pera
<b>Quinta</b> 27 julho	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Canja (sem frango) 1,3 Prato Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde 3,4 Sobremesa Melão	Papa de aveia (iogurte) 1,7	Bolacha de arroz e banana
<b>Sexta</b> 28 julho	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-vermelho, nabo e couve galega Prato Ovo cozido com espirais tricolor e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) 1,3,12 Sobremesa Gelatina   Aletria 1,3,7	Iogurte líquido e pão integral com manteiga 1,7	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

**1.**Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfites; **13.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

## PRÉ-ESCOLAR



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
<b>Segunda 24 julho</b>	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Espinafres Prato Lombo de porco assado, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup> Sobremesa Pera	Leite com corn flakes <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e banana
<b>Terça 25 julho</b>	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-branco e couve coração Prato Macarronete gratinado com atum e legumes (cenoura, curgete, cogumelos, milho e pimento e tomate) <sup>1,3,4,7</sup> Sobremesa Nectarina	Gelatina-iogurte tostas com queijo de barrar <sup>1,6,7</sup>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Quarta 26 julho</b>	Bolacha de arroz e banana	Sopa Feijão-verde Prato Arroz carioca (pá de porco, entrecosto, chouriça, morcela e salsichas estufadas com cenoura, ervilhas, couve lombarda, feijão-verde, milho e pimento) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> Sobremesa Laranja	Iogurte de aromas e pada com queijo fresco <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	Bolacha de milho e pera
<b>Quinta 27 julho</b>	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Canja <sup>1,3</sup> Prato Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup> Sobremesa Melão	Papa de aveia (iogurte) <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e banana
<b>Sexta 28 julho</b>	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-vermelho, nabo e couve galega Prato Perna de frango estufada com espirais tricolor e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) Sobremesa Gelatina   Aletria <sup>1,3,7</sup>	Iogurte líquido e pão integral com fiambre de peru <sup>1,7,12</sup>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,12</sup>

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alérgenos presentes na ementa. Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação: **1.** Cereais que contêm glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: \_\_\_\_\_

*Mariana Pinheiro*

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N  
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

# CATL



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
<b>Segunda 24 julho</b>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,12</sup>	Sopa Espinafres Prato Lombo de porco assado, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup> Sobremesa Pera	Leite com corn flakes <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e banana
<b>Terça 25 julho</b>	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-branco e couve coração Prato Macarronete gratinado com atum e legumes (cenoura, curgete, cogumelos, milho e pimento e tomate) <sup>1,3,4,7</sup> Sobremesa Nectarina	Gelatina-iogurte tostas com queijo de barrar <sup>1,6,7</sup>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Quarta 26 julho</b>	Bolacha de arroz e banana	Sopa Feijão-verde Prato Arroz carioca (pá de porco, entrecosto, chouriça, morcela e salsichas estufadas com cenoura, ervilhas, couve lombarda, feijão-verde, milho e pimento) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> Sobremesa Laranja	logurte de aromas e pada com queijo fresco <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	Bolacha de milho e pera
<b>Quinta 27 julho</b>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,12</sup>	Sopa Canja <sup>1,3</sup> Prato Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup> Sobremesa Melão	Papa de aveia (iogurte) <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e banana
<b>Sexta 28 julho</b>	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-vermelho, nabo e couve galega Prato Perna de frango estufada com espirais tricolor e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) Sobremesa Gelatina   Aletria <sup>1,3,7</sup>	logurte líquido e pão integral com fiambre de peru <sup>1,7,12</sup>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,12</sup>

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

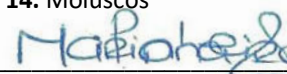


De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

**1.**Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rijia; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremeço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por:



Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N  
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt



# SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO



Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço	
<b>Segunda</b> 24 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Espinafres
		<b>Prato</b>	Lombo de porco assado, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Terça</b> 25 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-branco e couve coração
		<b>Prato</b>	Macarronete gratinado com atum e legumes (cenoura, curgete, cogumelos, milho e pimento e tomate) <sup>1,3,4,7</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Nectarina
<b>Quarta</b> 26 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
		<b>Prato</b>	Arroz carioca (pá de porco, entrecosto, chouriça, morcela e salsichas estufadas com cenoura, ervilhas, couve lombarda, feijão-verde, milho e pimento) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Laranja
<b>Quinta</b> 27 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup>
		<b>Prato</b>	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Melão
<b>Sexta</b> 28 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho, nabo e couve galega
		<b>Prato</b>	Perna de frango estufada com espirais tricolor e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento)
		<b>Sobremesa</b>	Gelatina   Aletria <sup>1,3,7</sup>
<b>Sábado</b> 29 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda)
		<b>Prato</b>	Bacalhau assado com batata a murro e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Domingo</b> 30 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Brócolos
		<b>Prato</b>	Favas estufadas com entrecosto e chouriça <sup>12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Melo

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

**1.** Cereais que contêm glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR



Dia da Semana	Lanche	Jantar
<b>Segunda 24 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo de barrar <sup>3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Feijão-verde <b>Prato</b> Perca grelhada, batata cozida e couve lombarda cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa</b> Pera
<b>Terça 25 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com chouriço <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Alho-francês <b>Prato</b> Costeletas de porco estufadas com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>12</sup> <b>Sobremesa</b> Maçã
<b>Quarta 26 julho</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão pada com queijo fresco <sup>1,3,6,7,8,11,13</sup>	<b>Sopa</b> Couve coração <b>Prato</b> Massada de peixe (tintureira, salmão, pescada, ameijoia e delícias do mar) com tomate e pimento <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup> <b>Sobremesa</b> Banana
<b>Quinta 27 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo flamengo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Couve lombarda <b>Prato</b> Asas de peru estufadas com arroz de legumes (cenoura, ervilhas, couve lombarda, milho e pimento) <b>Sobremesa</b> Pera
<b>Sexta 28 julho</b>	Café com leite + 1 pão integral com fiambre de peru <sup>1,3,6,7,8,11,13</sup>	<b>Sopa</b> Couve-flor <b>Prato</b> Red-fish estufado com arroz de tomate e salada de alface, pepino e pimento <sup>4,12</sup> <b>Sobremesa</b> Ameixas
<b>Sábado 29 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11,13</sup>	<b>Sopa</b> Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda) <b>Prato</b> Bife de porco grelhado com esparguete e salada de tomate e pepino <sup>1,3,12</sup> <b>Sobremesa</b> Laranja
<b>Domingo 30 julho</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com marmelada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Brócolos <b>Prato</b> Pescada cozida com ovo, batata e couve portuguesa <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa</b> Nectarina

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

1. Cereais que contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre ou sulfitos; 13. Tremçoço; 14. Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N  
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

# SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO



Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço	
<b>Segunda</b> 24 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Espinafres
		<b>Prato</b>	Bife de porco grelhado, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Terça</b> 25 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-branco e couve coração
		<b>Prato</b>	Maruca cozida com batata e couve lombarda <sup>4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Nectarina
<b>Quarta</b> 26 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
		<b>Prato</b>	Pá de porco cozida com arroz e cenoura, ervilhas, couve lombarda e feijão-verde
		<b>Sobremesa</b>	Laranja
<b>Quinta</b> 27 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup>
		<b>Prato</b>	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Melão
<b>Sexta</b> 28 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho, nabo e couve galega
		<b>Prato</b>	Perna de frango cozida com espirais tricolor e cenoura e couve lombarda cozida <sup>1,3</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Gelatina   Aletria <sup>1,3,7</sup>
<b>Sábado</b> 29 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda)
		<b>Prato</b>	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Domingo</b> 30 julho	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Brócolos
		<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com batata e grelos
		<b>Sobremesa</b>	Meloa

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

**1.** Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rijas; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt



**DIETA**
**SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR**


Dia da Semana	Lanche	Jantar
<b>Segunda 24 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo de barrar <sup>3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Feijão-verde <b>Prato</b> Perca grelhada, batata cozida e couve lombarda cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa</b> Pera
<b>Terça 25 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com chouriço <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Alho-francês <b>Prato</b> Costeletas de porco grelhadas com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>12</sup> <b>Sobremesa</b> Maçã
<b>Quarta 26 julho</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão pada com queijo fresco <sup>1,3,6,7,8,11,13</sup>	<b>Sopa</b> Couve coração <b>Prato</b> Salmão grelhado com batata cozida e couve lombarda cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa</b> Banana
<b>Quinta 27 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo flamengo <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Couve lombarda <b>Prato</b> Asas de peru cozidas com arroz de legumes (cenoura, ervilhas, couve lombarda, milho e pimento) <b>Sobremesa</b> Pera
<b>Sexta 28 julho</b>	Café com leite + 1 pão integral com fiambre de peru <sup>1,3,6,7,8,11,13</sup>	<b>Sopa</b> Couve-flor <b>Prato</b> Red-fish cozido com arroz de tomate e salada de alface, pepino e pimento <sup>4,12</sup> <b>Sobremesa</b> Ameixas
<b>Sábado 29 julho</b>	Café com leite + 1 pão d'avó com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11,13</sup>	<b>Sopa</b> Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda) <b>Prato</b> Bife de porco grelhado com esparguete e salada de tomate e pepino <sup>1,3,12</sup> <b>Sobremesa</b> Laranja
<b>Domingo 30 julho</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com marmelada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	<b>Sopa</b> Brócolos <b>Prato</b> Pescada cozida com ovo, batata e couve portuguesa <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa</b> Nectarina

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



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa. Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: **1.** Cereais que contêm glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: \_\_\_\_\_

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N  
E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt