

EMENTA P1 - J A N E I R O

• Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro •

Segunda-feira, 30 de dezembro

Terça-feira, 31 de dezembro

Quarta-feira, 1 de janeiro

FERIADO

Quinta-feira, 2 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Juliana
Prato	Gratinado de peixe e legumes ^{1,4,7,8}
Legumes	Feijão verde salteado
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 3 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹
Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J A N E I R O

• Semana de 6 a 10 de Janeiro •

Segunda-feira, 6 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de chuchu
Prato	Tortilha de legumes ³
Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 7 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de curgete
Prato	Massa com frango e legumes ¹
Legumes	Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 8 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pescada estufada com batata ⁴
Legumes	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Cereais integrais+leite^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - JANEIRO

Quinta-feira, 9 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Creme de abóbora

Prato Bifes de peru com arroz

Legumes Brócolos cozidos

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão com manteiga ^{1,7}

Sexta-feira, 10 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Creme de cenoura e alho francês

Prato Massa salteada com atum ^{1,4}

Legumes Salada de tomate

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - JANEIRO

• Semana de 13 a 17 de janeiro •

Segunda-feira, 13 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
------------------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Abrótea estufada com arroz ⁴
	Legumes	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}
------------------------	--

Terça-feira, 14 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
------------------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Massa estufada com frango ¹
	Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}
------------------------	--

Quarta-feira, 15 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
------------------------	----------------

Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Salmão com laranja no forno com batata assada ⁴
	Legumes	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga ^{1,7}
------------------------	--

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J A N E I R O

Quinta-feira, 16 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de legumes com vitela
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 17 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Peixe estufado com batata ⁴
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J A N E I R O

● Semana de 20 a 24 de janeiro ●

Segunda-feira, 20 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Puré de cenoura e abóbora
	Prato	Omelete com batata doce ³
	Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 21 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Carne estufada com arroz
	Legumes	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite ^{1,7}	

Quarta-feira, 22 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Peixe no forno com batata ⁶
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - JANEIRO

Quinta-feira, 23 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e abóbora
	Prato	<i>Couscous</i> de vegetais e frango ¹
	Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 24 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Arroz de peixe com tomate ⁴
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J A N E I R O

● Semana de 27 a 31 de janeiro ●

Segunda-feira, 27 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Arrozinho de tamboril ⁴
	Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 28 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete e abóbora
	Prato	Bifes de peru grelhados com massa ¹
	Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga	

Quarta-feira, 29 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Peixe cozido com ovo e batata ^{3,4}
	Legumes	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1 - J A N E I R O

Quinta-feira, 30 de janeiro

REFEIÇÃO

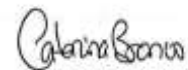
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de chuchu e abóbora
	Prato	Cubinhos de frango estufados com cenoura e arroz de tomate ⁶
	Legumes	Salada de cenoura , pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga	

Sexta-feira, 31 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massinha de peixe com tomate ¹
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.