

## 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**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Juliana   |
| <b>Prato</b>     | Gratinado de peixe e legumes <sup>1,4,7,8</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Feijão verde salteado                           |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                                  |

**Lanche da tarde** Iogurte + pão com manteiga<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 3 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

**Almoço**

|                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de alho-francês               |
| <b>Prato</b>     | Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Salada de alface, cenoura e tomate  |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                      |

**Lanche da tarde** Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga<sup>1,7</sup>

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

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

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época |
|------------------------|----------------|

|               |                  |                                   |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>Almoço</b> | <b>Sopa</b>      | Sopa de chuchu                    |
|               | <b>Prato</b>     | Tortilha de legumes <sup>3</sup>  |
|               | <b>Legumes</b>   | Salada de alface, cenoura e milho |
|               | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                    |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Lanche da tarde</b> | iogurte + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |
|------------------------|--|

Terça-feira, 7 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época |
|------------------------|----------------|

|               |                  |   |
|---------------|------------------|---|
| <b>Almoço</b> | <b>Sopa</b>      | Creme de curgete                        |
|               | <b>Prato</b>     | Massa com frango e legumes <sup>1</sup> |
|               | <b>Legumes</b>   | Espinafres salteados                    |
|               | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                          |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Lanche da tarde</b> | Leite + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |
|------------------------|--|

Quarta-feira, 8 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época |
|------------------------|----------------|

|               |                  |  |
|---------------|------------------|--|
| <b>Almoço</b> | <b>Sopa</b>      | Creme de legumes                         |
|               | <b>Prato</b>     | Pescada estufada com batata <sup>4</sup> |
|               | <b>Legumes</b>   | Salada de alface e pepino                |
|               | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                           |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Lanche da tarde</b> | Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup> |
|------------------------|--|

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

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 <sup>1,7</sup>

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 <sup>1,4</sup>

**Legumes** Salada de tomate

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga <sup>1,7</sup>

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

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 13 a 17 de janeiro •

Segunda-feira, 13 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Sopa primavera                          |
| <b>Prato</b>     | Abrótea estufada com arroz <sup>4</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Salada de alface, tomate e pepino       |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                          |

**Lanche da tarde** | Iogurte + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 14 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | Sopa de espinafres                     |
| <b>Prato</b>     | Massa estufada com frango <sup>1</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Cogumelos salteados                    |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                         |

**Lanche da tarde** | Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 15 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | Creme de curgete   |
| <b>Prato</b>     | Salmão com laranja no forno com batata assada <sup>4</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Salada de cenoura, cebola e couve-roxa                     |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época   |

**Lanche da tarde** | Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

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

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

|                        |  |                             |
|------------------------|--|-----------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                                     |                             |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>  | Juliana                     |
|                        | <b>Prato</b>                                       | Arroz de legumes com vitela |
|                        | <b>Legumes</b>                                     | Brócolos cozidos            |
|                        | <b>Sobremesa</b>                                   | Fruta da época              |
| <b>Lanche da tarde</b> | Iogurte + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                             |

Sexta-feira, 17 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                         |  |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>                            | Creme de cenoura                       |
|                        | <b>Prato</b>                           | Peixe estufado com batata <sup>4</sup> |
|                        | <b>Legumes</b>                         | Salada de alface                       |
|                        | <b>Sobremesa</b>                       | Fruta da época                         |
| <b>Lanche da tarde</b> | Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup> |  |

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

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

|                        |  |                                      |
|------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época   |                                      |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>  | Puré de cenoura e abóbora            |
|                        | <b>Prato</b>   | Omelete com batata doce <sup>3</sup> |
|                        | <b>Legumes</b>   | Feijão verde salteado                |
|                        | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                       |
| <b>Lanche da tarde</b> | Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga <sup>1,7</sup> |                                      |

Terça-feira, 21 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                        |  |                                  |
|------------------------|--|----------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                         |                                  |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>                            | Juliana                          |
|                        | <b>Prato</b>                           | Carne estufada com arroz         |
|                        | <b>Legumes</b>                         | Salada de alface, tomate e milho |
|                        | <b>Sobremesa</b>                       | Fruta da época                   |
| <b>Lanche da tarde</b> | Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup> |                                  |

Quarta-feira, 22 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                                   |  |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>                                      | Sopa de nabijas                        |
|                        | <b>Prato</b>                                     | Peixe no forno com batata <sup>6</sup> |
|                        | <b>Legumes</b>                                   | Brócolos cozidos                       |
|                        | <b>Sobremesa</b>                                 | Fruta da época                         |
| <b>Lanche da tarde</b> | Leite + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |  |

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

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

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

Sexta-feira, 24 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                                     |  |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>  | Sopa primavera                         |
|                        | <b>Prato</b>                                       | Arroz de peixe com tomate <sup>4</sup> |
|                        | <b>Legumes</b>                                     | Espinafres salteados                   |
|                        | <b>Sobremesa</b>                                   | Fruta da época                         |
| <b>Lanche da tarde</b> | Iogurte + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |  |

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

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 <sup>4</sup> |
|                 | Legumes  | Feijão verde e cenoura salteados   |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                     |
| Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                    |

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 <sup>1</sup> |
|                 | 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 <sup>3,4</sup> |
|                 | Legumes  | Feijão-verde cozido                          |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                               |
| Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |  |

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

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, 30 de janeiro

### REFEIÇÃO

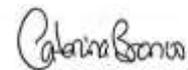
|                 |                          |   |
|-----------------|--------------------------|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época           |   |
| Almoço          | Sopa                     | Creme de chuchu e abóbora   |
|                 | Prato                    | Cubinhos de frango estufados com cenoura e arroz de tomate <sup>6</sup> |
|                 | 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 <sup>1</sup> |
|                 | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.  
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.