

2.ª FEIRA



3.ª FEIRA



4.ª FEIRA



5.ª FEIRA



6.ª FEIRA



EMENTA SEMANAL

SEMANA 1

2024/2025



Leite M/G, chá,
sandesh de
chourição e
Cornflakes

PEQUENO-ALMOÇO

Creme de legumes

Peito de frango
grelhado, legumes
assados e
esparguete

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, chá e
sandesh de fiambre
ou queijo

LANCHE

Choco grelhado
com legumes
assados

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá,
sandesh de queijo,
biscoitos de
chocolate e de limão

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa de hortalíça

Douradinhos de
peixe, arroz de
legumes

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, chá,
iogurte e sandesh de
fiambre de frango

LANCHE

Frango cozido com
arroz de legumes

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá,
sandesh de ovo
mexido

PEQUENO-ALMOÇO

Puré de abóbora

Carne de porco
guisada com feijão
preto e legumes.
Arroz branco

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, sandesh de
queijo, cereais.
EPE - Nestum

LANCHE

Peixe cozido com
todos

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, sandesh de
fiambre ou queijo,
panqueca com doce
caseiro

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa de grão com
couve portuguesa

Medalhães de peixe
gratinados, arroz de
cenoura e ervilhas

Bufete de fruta da
época e
sobremesa doce

ALMOÇO

Leite M/G, chá,
sandesh de fiambre
ou queijo

LANCHE

Escalope de vaca
grelhado com arroz
branco

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá, pão
de leite com
fiambre ou queijo

PEQUENO-ALMOÇO

Macedónia de
legumes

Moamba de dendém
com frango, funge
de bombo ou arroz

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, sandesh de
fiambre, fatia de
pizza (diversa)

LANCHE

Peixe no forno,
arroz e legumes

PRATO DE DIETA*

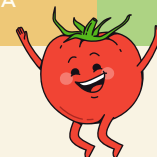
TODAS AS REFEIÇÕES SÃO SERVIDAS COM ÁGUA MINERAL.

DIARIAMENTE DISPONIBILIZA-SE UM BUFETE DE SALADAS OU LEGUMES, HAVENDO AINDA UMA SALADA COMPOSTA.

PRATO DE DIETA* - PRODUÇÃO LIMITADA E ESPECIFICA, DISPONIBILIZADA CONSOANTE REFERENCIAÇÃO PRÉVIA.

PARA PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS, TEMOS DE TER EM CONTA A UTILIZAÇÃO DE POUCO SAL NA PRODUÇÃO DAS REFEIÇÕES, DIMINUIR O USO DE GORDURAS DE ADIÇÃO, DAR PREFERÊNCIA AS GORDURAS DE ORIGEM VEGETAL, RECORRER AO USO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA AUMENTAR O SABOR DOS COZINHADOS. USAR MAIS SALADAS FRESCAS, FRUTAS E LEGUMES. HAVERÁ DISPONÍVEL EM TODAS AS REFEIÇÕES UM COMPLEMENTO DE FRUTA DA ÉPOCA.

A PRESENTE EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS JUSTIFICÁVEIS, COMO A INDISPONIBILIDADE DE PRODUTOS PREVISTOS PARA A SUA PRODUÇÃO OU CONDICIONANTES IMPREVISTAS.



2.ª FEIRA



3.ª FEIRA



4.ª FEIRA



5.ª FEIRA



6.ª FEIRA



EMENTA SEMANAL

SEMANA 2

2024/2025



Leite M/G, chá, sandes de chourição e Cornflakes PEQUENO-ALMOÇO Creme de cenouras com massinhas Febras de porco grelhadas com ervas aromáticas, massa salteada. Legumes gratinados Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, chá e sandes de fiambre ou queijo LANCHE Bife de atum fresco grelhado PRATO DE DIETA*	Leite M/G, chá, sandes de queijo, bolinhos de banana PEQUENO-ALMOÇO Sopa camponesa Peixe grelhado, batata doce, banana pão, mandioca. (Mufete tradicional) Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, chá, iogurte com fruta e sandes de fiambre de frango LANCHE Escalope de vaca grelhado PRATO DE DIETA*	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido PEQUENO-ALMOÇO Sopa juliana Pernas de frango coradas, batata frita e arroz Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, sandes de queijo, cereais. EPE - Cereais LANCHE Peixe grelhado, batatas e legumes PRATO DE DIETA*	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca com doce caseiro PEQUENO-ALMOÇO Sopa de feijão vermelho com repolho Empadão de Atum Bufete de fruta da época e sobremesa doce ALMOÇO Leite M/G, chá e sandes de fiambre ou queijo LANCHE Peito de frango cozido. Legumes ao vapor. PRATO DE DIETA*	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo PEQUENO-ALMOÇO Creme de couve flor Jardineira rica de vitela. Arroz ou funge de bombo Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa) LANCHE Lulas grelhadas. Batata. Legumes cozidos. PRATO DE DIETA*
--	--	---	---	---

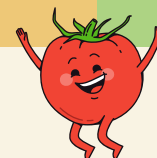
TODAS AS REFEIÇÕES SÃO SERVIDAS COM ÁGUA MINERAL.

DIARIAMENTE DISPONIBILIZA-SE UM BUFETE DE SALADAS OU LEGUMES, HAVENDO AINDA UMA SALADA COMPOSTA.

PRATO DE DIETA* - PRODUÇÃO LIMITADA E ESPECIFICA, DISPONIBILIZADA CONSOANTE REFERENCIAÇÃO PRÉVIA.

PARA PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS, TEMOS DE TER EM CONTA A UTILIZAÇÃO DE POUCO SAL NA PRODUÇÃO DAS REFEIÇÕES, DIMINUIR O USO DE GORDURAS DE ADIÇÃO, DAR PREFERÊNCIA AS GORDURAS DE ORIGEM VEGETAL, RECORRER AO USO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA AUMENTAR O SABOR DOS COZINHADOS. USAR MAIS SALADAS FRESCAS, FRUTAS E LEGUMES. HAVERÁ DISPONÍVEL EM TODAS AS REFEIÇÕES UM COMPLEMENTO DE FRUTA DA ÉPOCA.

A PRESENTE EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS JUSTIFICÁVEIS, COMO A INDISPONIBILIDADE DE PRODUTOS PREVISTOS PARA A SUA PRODUÇÃO OU CONDICIONANTES IMPREVISTAS.



2.ª FEIRA



3.ª FEIRA



4.ª FEIRA



5.ª FEIRA



6.ª FEIRA



EMENTA SEMANAL

SEMANA 3

2024/2025



Leite M/G, chá, sandes de chourição e Cornflakes PEQUENO-ALMOÇO Creme de legumes Bifinhos de frango estufados com cenoura. Esparguete salteado e legumes ao vapor Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, chá e sandes de fiambre ou queijo LANCHE Peixe cozido, batata cozida PRATO DE DIETA*	Leite M/G, chá, sandes de queijo, biscoitos de limão e biscoitos de canela PEQUENO-ALMOÇO Sopa de hortalíça Tranches de atum à lagareiro. Legumes e batatas aromatizadas Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, chá, iogurte e sandes de fiambre de frango LANCHE Bife de porco grelhado, arroz Primavera PRATO DE DIETA*	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido PEQUENO-ALMOÇO Creme de abóbora Bolonhesa mista de carnes (vaca e porco) com esparguete Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, sandes de queijo, cereais. EPE - Nestum LANCHE Peixe corado, arroz e legumes PRATO DE DIETA*	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca com doce caseiro PEQUENO-ALMOÇO Sopa de grão com couve portuguesa Pataniscas de peixe com arroz de feijão Bufete de fruta da época e sobremesa doce ALMOÇO Leite M/G, chá e sandes de fiambre ou queijo LANCHE Bife de vaca grelhado PRATO DE DIETA*	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo PEQUENO-ALMOÇO Creme de brócolos com feijão branco Jardineira de frango com arroz branco ou funge de milho Bufete de fruta da época com 3 variedades ALMOÇO Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa) LANCHE Polvo cozido com batatinhas PRATO DE DIETA*
--	--	---	---	--

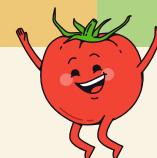
TODAS AS REFEIÇÕES SÃO SERVIDAS COM ÁGUA MINERAL.

DIARIAMENTE DISPONIBILIZA-SE UM BUFETE DE SALADAS OU LEGUMES, HAVENDO AINDA UMA SALADA COMPOSTA.

PRATO DE DIETA* - PRODUÇÃO LIMITADA E ESPECIFICA, DISPONIBILIZADA CONSOANTE REFERENCIAÇÃO PRÉVIA.

PARA PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS, TEMOS DE TER EM CONTA A UTILIZAÇÃO DE POUCO SAL NA PRODUÇÃO DAS REFEIÇÕES, DIMINUIR O USO DE GORDURAS DE ADIÇÃO, DAR PREFERÊNCIA AS GORDURAS DE ORIGEM VEGETAL, RECORRER AO USO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA AUMENTAR O SABOR DOS COZINHADOS. USAR MAIS SALADAS FRESCAS, FRUTAS E LEGUMES. HAVERÁ DISPONÍVEL EM TODAS AS REFEIÇÕES UM COMPLEMENTO DE FRUTA DA ÉPOCA.

A PRESENTE EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS JUSTIFICÁVEIS, COMO A INDISPONIBILIDADE DE PRODUTOS PREVISTOS PARA A SUA PRODUÇÃO OU CONDICIONANTES IMPREVISTAS.



2.ª FEIRA



3.ª FEIRA



4.ª FEIRA



5.ª FEIRA



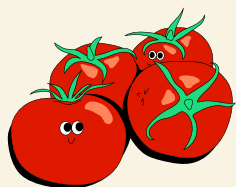
6.ª FEIRA



EMENTA SEMANAL

SEMANA 4

2024/2025



Leite M/G, chá,
sandesh de
chouriço e
Cornflakes

PEQUENO-ALMOÇO

Creme de abóbora
com ervilhas

Carne de porco
frita à Portuguesa.
Arroz branco

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, chá e
sandesh de fiambre
ou queijo

LANCHE

Peixe cozido com
todos

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá,
sandesh de queijo,
cookies e bolinhos
de limão

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa camponesa

Peixe grelhado,
legumes da terra,
feijão de palma

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, chá,
iogurte com fruta e
sandesh de fiambre
de frango

LANCHE

Bife de frango
grelhado com
legumes

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá,
sandesh de ovo
mexido

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa juliana com
massinhas

Strogonoff de
frango com legumes
e massa

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, sandesh de
queijo, cereais.
EPE - Cereais

LANCHE

Polvo cozido com
todos

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, sandesh de
fiambre ou queijo,
panqueca com doce
caseiro

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa de feijão
branco c/ hortalica

Choco frito, arroz de
tomate e legumes
ao vapor

Bufete de fruta da
época e
sobremesa doce

ALMOÇO

Leite M/G, chá e
sandesh de fiambre
ou queijo

LANCHE

Bife de porco grelhado
com arroz branco

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá, pão
de leite com
fiambre ou queijo

PEQUENO-ALMOÇO

Purê de cenoura

Hambúrguer de
vaca, molho de
cogumelos e
esparguete

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, sandesh de
fiambre, fatia de
pizza (diversa)

LANCHE

Peixe grelhado com
batatinhas e legumes

PRATO DE DIETA*

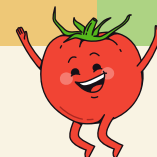
TODAS AS REFEIÇÕES SÃO SERVIDAS COM ÁGUA MINERAL.

DIARIAMENTE DISPONIBILIZA-SE UM BUFETE DE SALADAS OU LEGUMES, HAVENDO AINDA UMA SALADA COMPOSTA.

PRATO DE DIETA* - PRODUÇÃO LIMITADA E ESPECIFICA, DISPONIBILIZADA CONSOANTE REFERENCIAÇÃO PRÉVIA.

PARA PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS, TEMOS DE TER EM CONTA A UTILIZAÇÃO DE POUCO SAL NA PRODUÇÃO DAS REFEIÇÕES, DIMINUIR O USO DE GORDURAS DE ADIÇÃO, DAR PREFERÊNCIA AS GORDURAS DE ORIGEM VEGETAL, RECORRER AO USO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA AUMENTAR O SABOR DOS COZINHADOS. USAR MAIS SALADAS FRESCAS, FRUTAS E LEGUMES. HAVERÁ DISPONÍVEL EM TODAS AS REFEIÇÕES UM COMPLEMENTO DE FRUTA DA ÉPOCA.

A PRESENTE EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS JUSTIFICÁVEIS, COMO A INDISPONIBILIDADE DE PRODUTOS PREVISTOS PARA A SUA PRODUÇÃO OU CONDICIONANTES IMPREVISTAS.

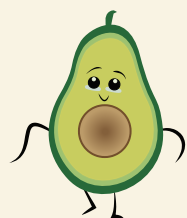


2.^a FEIRA3.^a FEIRA4.^a FEIRA5.^a FEIRA6.^a FEIRA

EMENTA SEMANAL

SEMANA 5

2024/2025



Leite M/G, chá,
sandesh de
chourição e
Cornflakes

PEQUENO-ALMOÇO

Creme de vegetais

Frango corado no
forno, arroz
manteiga. Tomate
assado

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, chá e
sandesh de fiambre
ou queijo

LANCHE

Choco grelhado
com legumes
cozidos

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá,
sandesh de queijo,
biscoitos de
baunilha e de canela

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa Camponesa
com feijão, legumes

Hambúrguer de
atum grelhado,
legumes e
batatinhas

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, chá,
iogurte com fruta e
sandesh de fiambre
de frango

LANCHE

Escalope de vaca
grelhado, arroz

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá,
sandesh de ovo
mexido

PEQUENO-ALMOÇO

Creme de couve-flor
com feijão verde

Panadinhos de
frango, molho de
tomate, esparguete.
Legumes grelhados

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, sandesh de
queijo, cereais.
EPE - Nestum

LANCHE

Peixe grelhado com
batatinhas e legumes

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, sandesh de
fiambre ou queijo,
panqueca com doce
caseiro

PEQUENO-ALMOÇO

Caldo Verde

Lombinhos de peixe
assados com tomate
e arroz branco

Bufete de fruta da
época e
sobremesa doce

ALMOÇO

Leite M/G, chá e
sandesh de fiambre
ou queijo

LANCHE

Bife de frango
grelhado, legumes e
batatinhas

PRATO DE DIETA*

Leite M/G, chá, pão
de leite com
fiambre ou queijo

PEQUENO-ALMOÇO

Sopa de espinafres

Vitela estufada com
cenoura e beringela,
arroz branco ou
funge de bombo

Bufete de fruta da
época com 3
variedades

ALMOÇO

Leite M/G, sandesh de
fiambre, fatia de
pizza (diversa)

LANCHE

Peixe corado, arroz
e legumes

PRATO DE DIETA*

TODAS AS REFEIÇÕES SÃO SERVIDAS COM ÁGUA MINERAL.

DIARIAMENTE DISPONIBILIZA-SE UM BUFETE DE SALADAS OU LEGUMES, HAVENDO AINDA UMA SALADA COMPOSTA.

PRATO DE DIETA* - PRODUÇÃO LIMITADA E ESPECIFICA, DISPONIBILIZADA CONSOANTE REFERENCIAÇÃO PRÉVIA.

PARA PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS, TEMOS DE TER EM CONTA A UTILIZAÇÃO DE POUCO SAL NA PRODUÇÃO DAS REFEIÇÕES, DIMINUIR O USO DE GORDURAS DE ADIÇÃO, DAR PREFERÊNCIA AS GORDURAS DE ORIGEM VEGETAL, RECORRER AO USO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA AUMENTAR O SABOR DOS COZINHADOS. USAR MAIS SALADAS FRESCAS, FRUTAS E LEGUMES. HAVERÁ DISPONÍVEL EM TODAS AS REFEIÇÕES UM COMPLEMENTO DE FRUTA DA ÉPOCA.

A PRESENTE EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS JUSTIFICÁVEIS, COMO A INDISPONIBILIDADE DE PRODUTOS PREVISTOS PARA A SUA PRODUÇÃO OU CONDICIONANTES IMPREVISTAS.

