

EMENTA P1A-P1B

• Semana de 1 a 5 de janeiro •

Segunda-feira, 1 de janeiro

FERIADO

Terça-feira, 2 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Tortilha com cogumelos (com ovo e queijo) ^{1,7}
	Salada/Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 3 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4}
	Salada/Legumes	Salada de alface e cebola
	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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 4 de janeiro

REFEIÇÃO

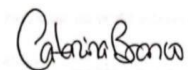
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	Cubinhos de frango estufados com cenoura e arrozinho de tomate
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 5 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Red-fish estufado com batata assada ⁴
	Salada/Legumes	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

• Semana de 8 a 12 de janeiro •

Segunda-feira, 8 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Massinha de feijão com legumes ^{1,5,8, 12}
	Salada/Legumes	Salada de cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo	

Terça-feira, 9 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	Arroz de atum com legumes ⁴
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 10 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de abóbora com massinha ¹
	Prato	Peru guisado com massinha ¹
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 11 de janeiro

REFEIÇÃO

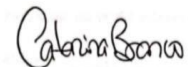
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Caldeirada de peixe ⁴
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 12 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Esparguete à bolonhesa ¹
	Salada/Legumes	Juliana de legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com doce /marmelada ^{1,7}	

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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

• Semana de 15 a 19 de janeiro •

Segunda-feira, 15 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Tortilha de espinafres e tomate (com ovo e queijo) ^{1,3,7}
	Salada/Legumes	Cenoura ralada, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 16 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Frango estufado com arroz
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite ^{1,7}	

Quarta-feira, 17 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Lombos de pescada com massinha ^{1,4}
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura
	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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 18 de janeiro

REFEIÇÃO

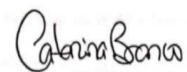
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de grão de bico, cenoura e nabo
	Prato	Bifes de peru de cebolada com batata corada
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 19 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Salada de salmão com legumes ^{4,8}
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

• Semana de 22 a 26 de janeiro •

Segunda-feira, 22 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Arrozinho cremoso de legumes ⁷
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 23 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Salada de frango com batata e legumes
	Salada/Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 24 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,4}
	Salada/Legumes	Salada de alface e cebola
	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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 25 de janeiro

REFEIÇÃO

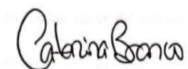
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Feijoada ^{1,6,12}
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 26 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Empadão de peixe ⁴
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

• Semana de 29 de Janeiro a 2 de fevereiro •

Segunda-feira, 29 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês e couve flor
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz ³
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com doce/marmelada ^{1,7}	

Terça-feira, 30 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	<i>Couscous</i> de frango com vegetais ¹
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 31 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Arrozinho de legumes com atum ⁴
	Salada/Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 1 de fevereiro

REFEIÇÃO

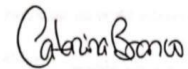
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Carne de vitela picada com batata e legumes
	Salada/Legumes	Salada de pepino, tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 2 de Fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão com couve-lombarda
	Prato	Perca estufada com tomate e massinha ^{1,4}
	Salada/Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	logurte + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

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, 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.