



SEMANA DE 22 A 28 ABRIL DE 2024

	Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)	Sábado (27)	Domingo (28)
Pequeno-almoço	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:3}	Leite, café, Chá ^{7:1} Pão c/ Doce ¹	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Fiambre ^{1:6}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Queijo ^{1:7}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Fiambre ^{1:6}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}
Almoço	Sopa de ervilhas/carne de porco*	Sopa de alho francês / abrótea* ⁴	Sopa de legumes/ frango*	Sopa de feijão com couve/pescada* ⁴	Caldo verde ^{12/} peru**	Sopa de espinafres / seriolela* ⁴	Sopa de feijão-verde/ frango*
	Jardineira mista (carne de porco e carne de vaca) ¹²	Massa com atum, cogumelos e cenoura ^{1:3;4;6}	Chili à Portuguesa e arroz branco ^{12/} Carne de porco estufado com massa, cenoura e couve ^{1:3;12**}	Pescada à Bracarense com puré de batata ^{1,3;4;7}	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3;12}	Seriolela grelhada com batata cozida ⁴	Frango à Panela com arroz branco e batata frita/batata cozida** ¹²
	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Maçã	Morangos	Pudim ^{1,3;7;8}
Lanche	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Queijo ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Marmelada ¹	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/Fiambre ^{1:6}	Iogurte ⁷ Broa c/ Manteiga ^{7:1}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Queijo ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Fiambre ^{1:6}
Jantar	Sopa de ervilhas/abrótea* ⁴	Sopa de alho francês / carne de vaca*	Sopa de legumes / ovo* ³	Sopa de feijão com couve /carne de porco*	Caldo verde ^{12/} / peixe vermelho ^{4*}		
	Abrótea cozida com batata, ovo e couves ^{3;4}	Carne de vaca estufada com arroz de legumes/ massa** ^{12;1;3}	Sardinha salpicada com batata, ovo e couves ^{4;3}	Arroz/Massa** à Valenciana ^{2;4;12}	Peixe vermelho no forno com batata assada e feijão-verde cozido ⁴		
	Pera	Maçã	Gelatina	Pera	Banana		

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

*Sopa enriquecida para dieta mole

***UTENTES COM PRATO ALTERNATIVO

CEDULA PROFISSIONAL N°877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos.”



SEMANA DE 22 A 26 ABRIL DE 2024

	Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)
Almoço	Sopa de legumes/ Sopa de peru	Sopa de legumes/Sopa de abrótea ⁴ /Sopa de coelho	Sopa de legumes/ Sopa de frango	Sopa de legumes/Sopa de pescada ⁴ /Sopa de frango	Sopa de legumes/Sopa de peru
	*Papa de fruta (pera e banana)	*Papa de fruta (pera e maçã)	*Papa de fruta (banana e maçã)	*Papa de fruta (pera e maçã)	*Papa de fruta (maçã e banana)
Lanche	Papa Láctea s/ glúten ⁷ Papa Láctea ^{1;7}	Papa Láctea s/ glúten ⁷ Papa Láctea ^{1;7}	Papa Láctea s/ glúten ⁷ Papa Láctea ^{1;7}	Papa Láctea s/ glúten ⁷ Papa Láctea ^{1;7}	Papa Láctea s/ glúten ⁷ Papa Láctea ^{1;7}

*INTRODUÇÃO DE OUTRAS FRUTAS COMO A LARANJA OU KIVI DEPENDE DA IDADE DO BEBÉ

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendãos, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos.”



SEMANA DE 22 A 26 ABRIL DE 2024



		Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Sopa de feijão com couve	Caldo verde ¹²
	Prato	Carnes estufadas simples com batata e legumes	Massa com abrótea, cogumelos e cenoura ^{1;3;4;6}	Carnes estufadas simples com arroz, cenoura e couve	Pescada cozida com batata e brócolos ⁴	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1;3;12}
	Salada				Brócolos cozidos	Salada de alface, couve roxa e cenoura ¹²
	Sobremesa	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Maçã
Lanche da Tarde		Papa de iogurte natural c/ bolacha e fruta ^{7;1;6}	Cerelac ^{1;3;6;7;8}	Papas de aveia com leite ^{1;7}	Papa Maizena ^{1;7}	Papa de iogurte natural c/ bolacha e fruta ^{7;1;6}

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RUA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS."



SEMANA DE 22 A 26 ABRIL DE 2024

		Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Sopa de feijão com couve	Caldo verde ^{12/}
	Prato	Jardineira mista (carne de porco e carne de vaca) ¹²	Massa com atum, cogumelos e cenoura ^{1;3;4;6}	Chili à Portuguesa e arroz branco ¹²	Pescada à Bracarense com puré de batata ^{1;3;4;7}	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1;3;12}
	Salada				Brócolos cozidos	Salada de alface, couve roxa e cenoura ¹²
	Sobremesa	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Maçã
Lanche da Tarde		Leite c/ Chocolate/Leite Simples*	Fruta	Fruta	Fruta	Iogurte ⁷
		Pão c/ Marmelada ¹	Pão c/ Queijo ^{1;7}	Flocos de milho com leite ^{1;7}	Pão c/ Fiambre ^{1;6}	Broa c/ Manteiga ^{1;7}

*CRIANÇAS QUE NÃO BEBEM LEITE TINGIDO COM CHOCOLATE

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE
CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendins, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos."

EMENTA DE PRÉ-ESCOLAR

Mod. 248/T/00



Solsil
Associação de Solidariedade Social do Siveiro

SEMANA DE 22 A 26 ABRIL DE 2024

		Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Sopa de feijão com couve	Caldo verde ^{12/}
	Prato	Jardineira mista (carne de porco e carne de vaca) ¹²	Massa com atum, cogumelos e cenoura ^{1;3;4;6}	Chili à Portuguesa e arroz branco ¹²	Pescada à Bracarense com puré de batata ^{1;3;4;7}	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1;3;12}
	Salada				Brócolos cozidos	Salada de alface, couve roxa e cenoura ¹²
	Sobremesa	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Maçã
Lanche da Tarde		Leite c/ Chocolate/Leite Simples* Pão c/ Marmelada ^{1;7}	Fruta Pão c/ Queijo ^{1;7}	Flocos de milho com leite ^{1;7}	Fruta Pão c/ Fiambre ^{1;6}	Iogurte ⁷ Broa c/ Manteiga ^{1;7}

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS.

“OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTES ALERGÉNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3. OVO, 4. PEIXE, 5. AMENDOINS, 6. SOJA, 7. LEITE E DERIVADOS, 8. FRUTOS DE CASCA RUA, 9. AIPO E DERIVADOS, 10. MOSTARDA E DERIVADOS, 11. SEMENTES DE SÉSAMO, 12. SO2 E SULFITOS, 13. TREMOÇO E 14. MOLUSCOS.”