



Mém. do DIA

— SALA ARCO-ÍRIS —

SEMANA

3

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém. do DIA



1 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de courgette e cenoura /
creme de courgette e cenoura com frango

PRATO

Bife de frango simples
com esparguete ^{1 2 7}

LANCHE TARDE



iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}

7 11 12



Mém. do DIA



2 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de nabo e alface /
creme de nabo e alface com peru /
creme de nabo e alface com pescada ⁴

PRATO

Filete de pescada no forno (ao natural) com
arroz branco e cenoura cozida ⁴

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga ^{1 7}





Mém. do DIA



3 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta Cozida

SOPA



Creme de brócolos /
creme de brócolos com frango

PRATO

Frango estufado ao natural com batata cozida e
brócolos cozidos

LANCHE TARDE



iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga^{1 6}



Mém. do DIA



4 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ



Fruta cozida

SOPA



Creme de abóbora e alho francês /
creme de abóbora e alho francês com frango /
creme de abóbora e alho francês com maruca ⁴

PRATO

Maruca cozida com massinhas conchas e
cenoura cozida ^{1 3 4}

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga ^{1 7}





Mém. do DIA



5 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de alface e curgete /
creme de alface e curgete com peru

PRATO

Jardineira de peru (peru, batata, cenoura e feijão
verde) ao natural

LANCHE TARDE



logurte Natural / logurte de Aromas com Bolacha
Tipo Maria e Puré de Fruta / Pão com manteiga^{1 6}



Mém. do DIA

— SALA ARCO-ÍRIS —

SEMANA

4

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém. do DIA



8 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de curgete e cenoura /
creme de curgete e cenoura com peru /
creme de curgete e cenoura com pescada ⁴

PRATO

Pescada cozida com macarronete e
cenoura cozida ^{1 3 4}

LANCHE TARDE

iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}

7 11 12





Mém. do DIA



9 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de nabo e alface /
creme de nabo e alface com frango

PRATO

Bife de frango grelhado com arroz branco e
brócolos cozidos

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga^{1 7}





Mém. do DIA



10 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de brócolos /
creme de brócolos com frango /
creme de brócolos com abrótea ⁴

PRATO

Abrótea ao natural com
arroz de legumes ⁴

LANCHE TARDE



logurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}



Mém do DIA



11 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de brócolos /
creme de brócolos com peru /
creme de brócolos com frango

PRATO

Frango cozido com arroz branco e
couve flor cozida

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga¹⁷





Mém. do DIA



12 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de alface e curgete /
creme de alface e curgete com frango /
creme de alface e curgete com pescada ⁴

PRATO

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

LANCHE TARDE



logurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}



Mém. do DIA

— SALA ARCO-ÍRIS —

SEMANA

5

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém. do DIA



15 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de curgete e cenoura /
creme de curgete e cenoura com frango

PRATO

Bife de frango grelhado com arroz branco e
brócolos cozidos

LANCHE TARDE



iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga^{1 6}



Mém. do DIA



16 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de nabo e alface /
creme de nabo e alface com peru /
creme de nabo e alface com maruca ⁴

PRATO

Arroz de peixe ao natural
(maruca) ⁴

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga ^{1 7}





Mém. do DIA



17 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de brócolos /
creme de brócolos com peru

PRATO

Bife de peru grelhado com fusilli e couve-flor
com brócolos cozidos ^{1 3}

LANCHE TARDE



iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}



Mém. do DIA



18 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ



Fruta cozida

SOPA



Creme de abóbora e alho francês /
creme de abóbora e alho francês com frango /
creme de abóbora e alho francês com abrótea ⁴

PRATO

Pescada corada no forno (ao natural) com
batata assada e couve juliana estufada ⁴

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga ^{1 7}





Mém. do DIA



19 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de alface e curgete /
creme de alface e curgete com peru

PRATO

Peru estufado (ao natural) com arroz branco e
couve-flor cozida

LANCHE TARDE



iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga^{1 6}



Mém. do DIA

—SALA ARCO-ÍRIS—

SEMANA

6

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém. do DIA



22 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de curgete e cenoura /
creme de curgete e cenoura com peru/
creme de legumes com maruca ⁴

PRATO

Saladinha de peixe
(batata, maruca e cenoura) ⁴

LANCHE TARDE



iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}



Mém do DIA



23 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de nabo e alface /
creme de nabo e alface com frango

PRATO

Perninhas de frango cozidas com arroz branco e
cenoura cozida

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga^{1 7}





Mém. do DIA



24 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ



Fruta cozida

SOPA



Creme de brócolos /
creme de brócolos com peru /
creme de brócolos com pescada ⁴

PRATO

Pescada estufada ao natural com batata e feijão
verde cozidos ⁴

LANCHE TARDE

iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}





Mém. do DIA



25 DE ABRIL




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de abóbora e alho francês /
creme de abóbora e alho francês com peru

PRATO

Bife de peru grelhado com arroz branco
e cenoura cozida

LANCHE TARDE

Papa de casa OU Leite e pão com manteiga^{1 7}





Mém. do DIA



26 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—


LANCHE MANHÃ



Fruta cozida

SOPA

Creme de alface e curgete /
creme de alface e curgete com frango /
creme de alface e curgete com abrótea ⁴



PRATO

Abrótea no forno ao natural com batata aos
cubinhos e couve-flor cozida ⁴

LANCHE TARDE

iogurte natural / iogurte de aromas com bolacha
tipo Maria e puré de fruta / pão com manteiga ^{1 6}

