



MEMÓRIA do DIA

— SALA DOURADA —

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



MEM do DIA



1 DE ABRIL

— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Espinafres

PRATO

Lasanha de carne com
salada de alface ^{1 2 3 5 6 7}

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e
couve-flor cozida

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



MEMÓRIA do DIA



2 DE ABRIL

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de cenoura

PRATO

Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz de milho com salada de cenoura ripada ⁴

DIETA

Filete de salmão no forno ao natural com ervas aromáticas, arroz branco e cenoura cozida ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ¹⁷





MEM do DIA

3 DE ABRIL



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Ervilhas

PRATO



Tirinhas de frango com cogumelos e puré de batata com brócolos cozidos ^{3 7}

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco com brócolos cozidos

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE



logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA



4 DE ABRIL



— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Creme de abóbora

PRATO

Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada
de alface e cenoura ^{1 3 4 7}

DIETA

Pescada assada com arroz branco e
couve flor cozida ⁴

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA



5 DE ABRIL

— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Juliana

PRATO

Jardineira de peru

(peru, batata e macedónia de legumes)

DIETA

Peru estufado ao natural com batata e cenoura cozidas

SOBREMESA

Mousse de Chocolate ^{1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}





MEMÓRIA do DIA

— SALA DOURADA —

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



MEM do DIA

8 DE ABRIL



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Nabiças



PRATO

Arroz de atum com salada de
cenoura ripada ^{1 3 4}

DIETA

Pescada cozida com batata cozida e
cenoura cozida ⁴

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



Memória do DIA



9 DE ABRIL

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Canja

PRATO

Frango estufado com esparguete e
salada de alface ^{1 3}

DIETA

Frango estufado ao natural com
esparguete e brócolos ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ^{1 7}





Mém do DIA



10 DE ABRIL

— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Feijão-Verde



PRATO

Calamares no forno com
arroz de legumes ^{2 3 4 7 14}

DIETA

Pescada no forno ao natural com batata cozida e
brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA



11 DE ABRIL



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Creme de alho francês

PRATO

Coxa de peru assada com massa farfalle
e salada de tomate

DIETA

Coxa de peru assada ao natural
com massa farfalle

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga¹⁷





Memória do DIA



12 DE ABRIL

— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Macedónia

PRATO

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

DIETA

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

SOBREMESA

Gelatina de morango ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}



MEMÓRIA do DIA

— SALA DOURADA —

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 DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Almondegas de bovino com esparguete e
salada de alface ^{1 3}

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco e
brócolos cozidos

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



Memória do DIA



16 DE ABRIL

— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de alface



PRATO

Saladinha da horta (batata e macedónia)
com pescada ⁴

DIETA

Saladinha da horta (batata e macedónia)
com pescada cozida lascada ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ¹⁷



MEM do DIA

17 DE ABRIL



— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Cenoura com feijão encarnado



PRATO

Bife de frango grelhado com arroz de tomate e couve-flor cozida

DIETA

Bife de frango grelhado com fusilli tricolor e couve-flor cozida ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA

18 DE ABRIL



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Caldo Verde



PRATO

Macarrão com salmão lascado e salada de cenoura ripada ^{1 3 4}

DIETA

Salmão cozido com batata e cenoura cozida ⁴

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA



19 DE ABRIL

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de coentros

PRATO

Carne de vaca estufada com cenoura com arroz branco e salada de tomate

DIETA

Carne de vaca estufada (ao natural) com arroz branco e couve-flor cozida

SOBREMESA

Gelatina tutti frutti ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}





MEMÓRIA do DIA

— SALA DOURADA —

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 DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Creme de abóbora com grão



PRATO

Lasanha de salmão ^{1 2 3 4 7}

DIETA

Pescada cozida com
batata e macedónia ⁴

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



MEMÓRIA do DIA



23 DE ABRIL

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Canja^{1 3}

PRATO

Perninhas de frango assadas com sumo de laranja, arroz alegre e salada de alface

DIETA

Perninhas de frango cozidas com arroz branco e cenoura cozida

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo^{1 7}





Mém do DIA

24 DE ABRIL



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Couve portuguesa

PRATO



Pescada à provençal com batata assada e brócolos ⁴

DIETA

Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE



logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA

25 DE ABRIL



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Agrião



PRATO

Hambúrguer de bovino com
massa lacinhos ^{1 3}

DIETA

Bife de peru grelhado com
massa lacinhos ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



Memória do DIA



26 DE ABRIL

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Camponesa (feijão encarnado e massinha) ^{1 3}

PRATO

Filete de abrótea no forno com batata aos cubinhos e couve-flor cozida ⁴

DIETA

Filete de abrótea no forno com batata aos cubinhos e couve-flor cozida ⁴

SOBREMESA

Mousse de Chocolate ^{1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}