



# MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

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 TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Espinafres

### PRATO



Lasanha de carne com  
salada de alface <sup>1 2 3 5 6 7</sup>

### DIETA

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

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE



logurte e pão com manteiga <sup>1 7</sup>



# Mém do DIA



2 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### 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 <sup>4</sup>

### DIETA

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

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo <sup>17</sup>



# MEM do DIA

3 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Pêra

### SOPA

Ervilhas

### PRATO



Tirinhas de frango com cogumelos e puré de batata com brócolos cozidos <sup>3 7</sup>

### DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco com brócolos cozidos

### SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

### LANCHE TARDE



logurte e bolo caseiro <sup>1 3 7</sup>



# Mém do DIA



4 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—



### LANCHE MANHÃ

Maçã starking



### SOPA

Creme de abóbora

### PRATO

Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada  
de alface e cenoura <sup>1 3 4 7</sup>



### DIETA

Pescada assada com arroz branco e  
couve flor cozida <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga <sup>1 7</sup>





# Mém. do DIA



5 DE ABRIL

## —SALA TURQUESA—

### 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 <sup>1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12</sup>

### LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre <sup>1 7</sup>





# MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

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 TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Nabiças



### PRATO

Arroz de atum com salada de  
cenoura ripada <sup>1 3 4</sup>

### DIETA

Pescada cozida com batata cozida e  
cenoura cozida <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga <sup>1 7</sup>





# Mém do DIA

9 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Canja



### PRATO

Frango estufado com esparguete e  
salada de alface <sup>1 3</sup>

### DIETA

Frango estufado ao natural com  
esparguete e brócolos <sup>1 3</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo <sup>1 7</sup>



# Mém do DIA

10 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Pêra

### SOPA

Feijão-Verde



### PRATO

Calamares no forno com  
arroz de legumes <sup>2 3 4 7 14</sup>

### DIETA

Pescada no forno ao natural com batata cozida e  
brócolos cozidos <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



### LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro <sup>1 3 7</sup>



# Mém. do DIA



11 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### 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 manteiga<sup>17</sup>



# Mém. do DIA



12 DE ABRIL

## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Macedónia

### PRATO

Peixe cozido (maruca)  
com todos <sup>4</sup>

### DIETA

Peixe cozido (maruca)  
com todos <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Gelatina de morango <sup>1 3 6 7 8 12</sup>

### LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre <sup>1 7</sup>



# MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

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 TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Creme de legumes



### PRATO

Almondegas de bovino com esparguete e  
salada de alface <sup>1 3</sup>

### DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco e  
brócolos cozidos

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga <sup>1 7</sup>



# Mém. do DIA

16 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Creme de alface



### PRATO

Saladinha da horta (batata e macedónia)  
com pescada <sup>4</sup>

### DIETA

Saladinha da horta (batata e macedónia)  
com pescada cozida lascada <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo <sup>1 7</sup>



# MEM do DIA

17 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### 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 <sup>1 3</sup>

### SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



### LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro <sup>1 3 7</sup>





# Mém do DIA

18 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã starking

### SOPA

Caldo Verde

### PRATO



Macarrão com salmão lascado e salada de cenoura ripada <sup>1 3 4</sup>

### DIETA

Salmão cozido com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE



Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga <sup>1 7</sup>



# Mém. do DIA

19 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### 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 <sup>1 3 6 7 8 12</sup>

### LANCHE TARDE



logurte e pão com fiambre <sup>1 7</sup>



# MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

## 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 TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Creme de abóbora com grão



### PRATO

Lasanha de salmão <sup>1 2 3 4 7</sup>

### DIETA

Pescada cozida com  
batata e macedónia <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga <sup>1 7</sup>



# Mém do DIA



23 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Canja<sup>1 3</sup>

### 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<sup>1 7</sup>



# Mém do DIA

24 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Pêra

### SOPA

Couve portuguesa



### PRATO

Pescada à provençal com batata assada e brócolos <sup>4</sup>

### DIETA

Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



### LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro <sup>1 3 7</sup>



# MEMÓRIA do DIA

25 DE ABRIL



## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã starking

### SOPA

Agrião



### PRATO

Hambúrguer de bovino com  
massa lacinhos <sup>1 3</sup>

### DIETA

Bife de peru grelhado com  
massa lacinhos <sup>1 3</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga <sup>1 7</sup>

# MEM do DIA



26 DE ABRIL

## —SALA TURQUESA—

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Camponesa (feijão encarnado e massinha) <sup>1 3</sup>

### PRATO

Filete de abrótea no forno com batata aos cubinhos e couve-flor cozida <sup>4</sup>

### DIETA

Filete de abrótea no forno com batata aos cubinhos e couve-flor cozida <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Mousse de Chocolate <sup>1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12</sup>

### LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre <sup>1 7</sup>