



Mém. do DIA

—SALA ARCO-ÍRIS—

SEMANA

7

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



29 DE ABRIL



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida



SOPA

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



PRATO

Perna de frango assada ao natural no forno com
esparguete e 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



30 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 maruca⁴

PRATO

Peixe cozido (maruca)
com todos⁴

LANCHE TARDE

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





Mém. do DIA



1 DE MAIO



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de brócolos /
creme de brócolos com frango

PRATO

Espetadas de frango grelhadas 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



2 DE MAIO




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ



Fruta cozida

SOPA



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

PRATO

Pescada lascada com massinhas e
brócolos cozidos ^{1 3 4}

LANCHE TARDE

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



Mém. do DIA



3 DE MAIO



—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 legumes (cenoura
e feijão verde) com arroz branco

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

8

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



6 DE MAIO




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



Creme de curgete e cenoura /
creme de curgete e cenoura com frango /
creme de curgete e cenoura com maruca ⁴

PRATO

Pescada cozida com arroz de cenoura e
feijão-verde cozido ⁴

LANCHE TARDE



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



Mém. do DIA



7 DE MAIO




—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



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

PRATO

Peru estufado ao natural com cenoura e
massa lacinhos ^{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



8 DE MAIO



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida

SOPA



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

PRATO

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

LANCHE TARDE



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



Mém. do DIA



9 DE MAIO



—SALA ARCO-ÍRIS—

LANCHE MANHÃ

Fruta cozida



SOPA

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



PRATO

Perna de peru assada ao natural com arroz
branco e cenoura cozida

LANCHE TARDE

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





Mém. do DIA



10 DE MAIO



—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

Massada de peixe (pescada) ao natural com
feijão-verde cozido ^{1 3 4}

LANCHE TARDE

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

