



# MEMÓRIA do DIA

SALA VERDE

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 VERDE



### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Sopa de nabiças e cenoura

### PRATO

Chilli de bovino ao natural (carne picada e feijão manteiga) com arroz e salada de alface

### DIETA

Perna de frango assada ao natural no forno com arroz branco e brócolos cozidos

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga<sup>17</sup>



# Memória do DIA

30 DE ABRIL



## SALA VERDE

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Creme de brócolos



### PRATO

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

### DIETA

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

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo <sup>1 7</sup>



# MEMÓRIA do DIA

1 DE MAIO



## SALA VERDE

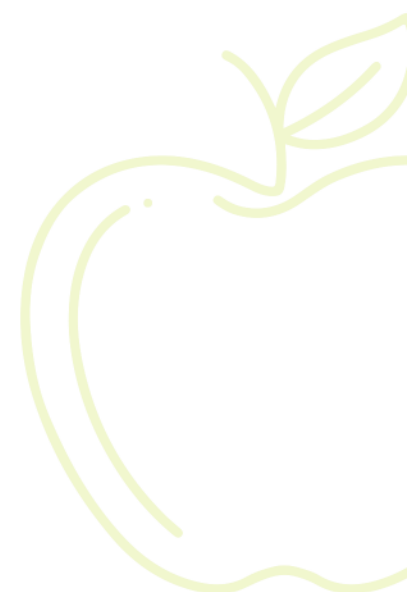


## LANCHE MANHÃ

Pêra

## SOPA

Abóbora e espinafres



## PRATO



Tirinhas de frango salteadas  
com arroz de ervilhas e milho

## DIETA

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

## SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

## LANCHE TARDE

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





# Mém do DIA



2 DE MAIO



## SALA VERDE



## LANCHE MANHÃ

Maçã starking

## SOPA

Creme de cenoura



## PRATO

Massa gratinada de salmão  
com brócolos cozidos <sup>1 3 4 7</sup>

## DIETA

Salmão assado no forno ao natural com batata e  
brócolos cozidos <sup>4</sup>

## SOBREMESA

Fruta da época



## LANCHE TARDE

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



# Memória do DIA



3 DE MAIO

## SALA VERDE

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Grão de bico e cenoura

### PRATO

Peru estufado com legumes (cenoura e feijão verde)  
com arroz de manteiga e salada de tomate

### DIETA

Peru estufado ao natural com legumes (cenoura e feijão verde) com arroz e branco

### 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 VERDE

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



# MEM do DIA



6 DE MAIO



## SALA VERDE



## LANCHE MANHÃ

Maçã golden



## SOPA

Creme de alface

## PRATO

Massada de peixe (pescada)  
com coentros <sup>1 3 4</sup>



## DIETA

Massada de peixe (pescada) ao natural com  
espinafres cozidos <sup>1 3 4</sup>

## SOBREMESA

Fruta da época

## LANCHE TARDE

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



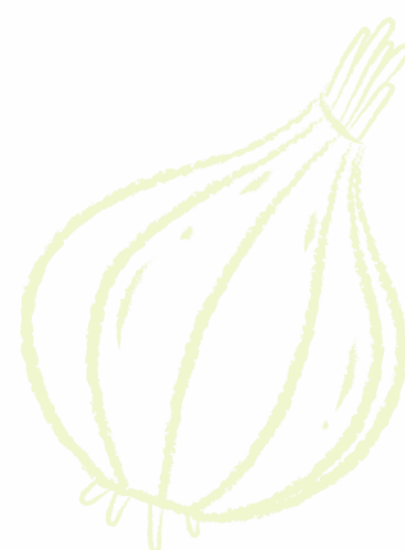




# Mém do DIA



7 DE MAIO



## SALA VERDE

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Creme de legumes

### PRATO

Bifes de frango de cebolada com puré de batata e salada de alface <sup>3 7</sup>

### DIETA

Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e massa lacinhos <sup>1 3</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo <sup>1 7</sup>





# MEM do DIA

8 DE MAIO



## SALA VERDE



## LANCHE MANHÃ

Pêra

## SOPA

Alho francês



## PRATO

Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 14</sup>

## DIETA

Pescada no forno ao natural com arroz branco 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



9 DE MAIO



## SALA VERDE



## LANCHE MANHÃ

Maçã starking

## SOPA

Ervilhas

## PRATO



Perna de peru assada com laranja e esparguete com salada mista<sup>1</sup>

## DIETA

Perna de peru assada ao natural com esparguete e salada mista<sup>1</sup>

## SOBREMESA

Fruta da época

## LANCHE TARDE



Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga<sup>17</sup>



# MEM do DIA



10 DE MAIO



## SALA VERDE

### LANCHE MANHÃ


Banana

### SOPA

Juliana



### PRATO



Filetes de escamudo com molho de tomate e batata assada <sup>3 4 7</sup>

### DIETA

Filetes de escamudo ao natural com batata cozida e espinafres cozidos <sup>4</sup>

### SOBREMESA

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

### LANCHE TARDE

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

