



# MEMÓRIA do DIA

— SALA LARANJA —

## 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



26 DE FEVEREIRO



## —SALA LARANJA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Creme de abóbora com grão



### PRATO

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

### DIETA

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

### SOBREMESA

Fruta da época



### LANCHE TARDE

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



# Mém. do DIA



27 DE FEVEREIRO

## —SALA LARANJA—

### 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



28 DE FEVEREIRO



## —SALA LARANJA—

### 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>



# Mém. do DIA



29 DE FEVEREIRO

## —SALA LARANJA—



### 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>



# Mémã do DIA



1 DE MARÇO

## —SALA LARANJA—

### 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>



# MEMÓRIA do DIA

— SALA LARANJA —

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



4 DE MARÇO

## —SALA LARANJA—

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Sopa de nabijas 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>





# Mém. do DIA

5 DE MARÇO



## —SALA LARANJA—

### 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

6 DE MARÇO



## —SALA LARANJA—

### 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



7 DE MARÇO

## —SALA LARANJA—

### 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



8 DE MARÇO

## —SALA LARANJA—

### 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 LARANJA —

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



11 DE MARÇO

## —SALA LARANJA—

### 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

12 DE MARÇO



## —SALA LARANJA—

### 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>





# Mém. do DIA

13 DE MARÇO



## —SALA LARANJA—

### 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

14 DE MARÇO



## —SALA LARANJA—

### 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>



# Memória do DIA



15 DE MARÇO

## —SALA LARANJA—

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Juliana

### PRATO

Filetes de escamudo com molho de tomate e batata assada

### DIETA

Filetes de escamudo ao natural com batata assada 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>



# MEMÓRIA do DIA

— SALA LARANJA —

## SEMANA

# 1

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

18 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Maça golden

### SOPA

Creme de legumes

### PRATO



Esparguete à bolonhesa com  
salada mista <sup>1 3</sup>

### DIETA

Esparguete à bolonhesa ao natural com  
brócolos cozidos <sup>1 3</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE



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



# MEMÓRIA do DIA



19 DE MARÇO

## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Agrião

### PRATO

Saladinha de salmão (batata, salmão, cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>

### DIETA

Saladinha de salmão (batata, salmão, cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo <sup>17</sup>





# Mém. do DIA

20 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —



### LANCHE MANHÃ

Pêra

### SOPA

Abóbora com feijão catarino



### PRATO

Peru estufado com arroz branco e  
salada mista <sup>1 3</sup>

### DIETA

Peru estufado ao natural com arroz branco e  
cenoura cozida <sup>1 3</sup>

### SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



### LANCHE TARDE

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



# Mém. do DIA

21 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Maçã starking

### SOPA

Couve Lombarda



### PRATO

Pescada à  
Gomes de Sá<sup>3 4</sup>

### DIETA

Pescada à  
Gomes de Sá<sup>3 4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da Época



### LANCHE TARDE

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



# Mém. do DIA



22 DE MARÇO

## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Creme de brócolos

### PRATO

Ranchinho à Minhota (grão, macarronete, carne vaca magra e couve lombardo) <sup>1 3</sup>

### DIETA

Ranchinho à Minhota (grão, macarronete, carne vaca magra e couve lombardo) <sup>1 3</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 LARANJA —

## SEMANA

# 2

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

25 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Maçã golden

### SOPA

Creme de alface

### PRATO

Empadão de atum com molho de tomate (com puré de batata) e salada verde <sup>3 4 7</sup>

### DIETA

Pescada cozida com esmagada de batata e feijão verde cozido <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

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



# Mém. do DIA

26 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Canja

### PRATO

Arroz de aves (frango e peru) no forno com  
brócolos cozidos

### DIETA

Arroz de aves (frango e peru) no forno (ao natural)  
com brócolos cozidos

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo<sup>17</sup>



# Mém. do DIA

27 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Pêra

### SOPA

Espinafres

### PRATO



Massa de maruca com macedónia de legumes  
(cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1 3 4</sup>

### DIETA

Maruca estufada simples com batata e  
cenoura cozidas <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

### LANCHE TARDE



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



# Mém. do DIA

28 DE MARÇO



## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Maçã Starking

### SOPA

Creme de abóbora

### PRATO

Jardineira de vaca

(vitela, batata, ervilhas e cenoura)

### DIETA

Jardineira de vaca ao natural

(vitela, batata, ervilhas e cenoura)

### SOBREMESA

Fruta da época

### LANCHE TARDE

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



# Mém. do DIA



29 DE MARÇO

## — SALA LARANJA —

### LANCHE MANHÃ

Banana

### SOPA

Grelos

### PRATO

Pescada assada com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>4</sup>

### DIETA

Pescada assada com arroz de branco e brócolos cozidos <sup>4</sup>

### SOBREMESA

Gelatina tutti frutti <sup>1 3 6 7 8 12</sup>

### LANCHE TARDE

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