



	P. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
2ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo	Sopa: Couve Portuguesa Prato: Carapaus fritos c/ gaspacho Dieta: Carapaus no forno c/ gaspacho Pastosa: Couve Portuguesa c/ peixe Sobremesa: ERPI/CD - Salada de frutas SAD - Salada de frutas 2x	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ chocolate	Sopa: Sopa da pedra Sandes: Pão com mortadela Pastosa: Sopa da pedra c/ frango Sobremesa: ERPI/CD - Banana	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
3ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Fiambre	Sopa: Espinafres Prato: Tortilha e salada Dieta: Tortilha de legumes e salada Pastosa: Espinafres c/ carne Sobremesa: ERPI/CD - Arroz Doce SAD - Arroz Doce + pêra	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ chourição	Sopa: Lentilhas Sandes: Pão com fiambre Pastosa: Lentilhas c/ peixe Sobremesa: ERPI/CD - Maçã assada	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
4ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo	Sopa: Cebola c/ croutons Prato: Douradinhos com arroz de primavera Dieta: Douradinhos no forno com arroz de primavera Pastosa: Creme de cebola com peixe Sobremesa: ERPI/CD - Laranja SAD - Laranja + maçã	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre	Sopa: Repolho Sandes: Pão com queijo Pastosa: Repolho c/ carne Sobremesa: ERPI/CD - Pudim (chocolate/baunilha/caramelo)	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
5ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Mortadela	Sopa: Sopa de nabiça Prato: Salada de frango c/ fusili Dieta: Salada de frango c/ fusili Pastosa: Lombardo c/ carne Sobremesa: ERPI/CD - Banana SAD - Banana + maçã assada c/ canela	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre	Sopa: Macedónia Sandes: Pão com chourição Pastosa: Creme de alho francês com peixe Sobremesa: ERPI/CD - Maçã assada c/ canela	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
6ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo fundido	Sopa: Juliana Prato: Pescada à Gomes de Sá e salada Dieta: Pescada à Gomes de Sá e salada Pastosa: Juliana c/ peixe Sobremesa: ERPI/CD - Gelatina SAD - Gelatina + laranja	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre (ERPI) e doce/marmelada (CD)	Sopa: Tomate c/ ovo escalfado Sandes: Pão com queijo Pastosa: Macedónia c/ carne Sobremesa: ERPI/CD - Pêra	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
SÁBADO	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo	Sopa: Abóbora Prato: Frango c/ cenoura e repolho Dieta: Frango c/ cenoura e repolho Pastosa: Portuguesa c/ frango Sobremesa: ERPI - Mousse SAD - Pêra + pêssago calda	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ doce/marmelada	Sopa: Grão com nabiça Sandes: Pão com fiambre Pastosa: Grão com nabiça e peixe Sobremesa: ERPI - pêssago calda	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
DOMINGO	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Fiambre	Sopa: Feijão -verde Prato: Hambúrguer de vaca com puré batata e salada Dieta: Hambúrguer de vaca com puré batata e salada Pastosa: Feijão-verde e carne Sobremesa: ERPI - Maçã SAD - Maçã e banana	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ queijo	Sopa: Agrião Sandes: Pão com chourição Pastosa: Abóbora com hortaliça e carne Sobremesa: ERPI - Maçã assada	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
ANIVERSÁRIOS	ERPI			CENTRO DIA	
	1 PISO / 22 SET / CARLOTA LARANJEIRA 1 PISO / 22 SET / JORGE DA ENCARNAÇÃO 2 PISO / 24 SET / M. MANUELA FLÔR 5 PISO / 24 SET / FILIPE FONSECA 6 PISO / 25 SET / CÉLIA MENDONÇA			CD / 24 SET / M. ENCARNAÇÃO LUÍS	

Observações: Esta é uma cópia e não pode sofrer alterações por motivos alheios à instituição.

ITAÚ:

ITAÚ - 1618536

L.I: 6318315

DATA:

31/08/2026

SCMLOULÉ:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² Ovos, ³ Peixes, ⁴ Soja, ⁵ Leite, ⁶ Frutos de casca rija, ⁷ Aipo, ⁸ Dióxido de enxofre e sulfitos, ⁹ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, Prot. - Proteínas