



	P. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
2ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo	Sopa: Creme de legumes Prato: Empadão de atum (arroz) c/ salada Dieta: Empadão de atum (arroz) c/ salada Pastosa: Creme de legumes e peixe Sobremesa: ERPI/CD - Pudim SAD - Pudim + laranja	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ chocolate	Sopa: Courgete e alho francês Sandes: Pão com mortadela Pastosa: Courgete e alho francês e carne 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: Macedónia Prato: Frango no forno com batata frita e salada Dieta: Frango no forno com batata assada e salada Pastosa: Macedónia c/ frango Sobremesa: ERPI/CD - Maçã SAD - Maçã e banana	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ chouriço	Sopa: Açorda de peixe Sandes: Pão com fiambre Pastosa: Creme de brócolos com 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: Alface e ovo Prato: Massada de Peixe Dieta: Massada de Peixe Pastosa: Alface e ovo c/ peixe Sobremesa: ERPI/CD - Laranja SAD - Laranja + gelatina	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre	Sopa: Feijão branco com nabo Sandes: Pão com queijo Pastosa: Feijão branco com nabo e carne Sobremesa: ERPI/ CD - Gelatina	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
5ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Mortadela	Sopa: Abóbora com legumes Prato: Carne de porco guisado com ervilhas, cenoura e massa Dieta: Carne de porco estufado simples com espirais e salada mista Pastosa: Abóbora com legumes e carne Sobremesa: ERPI/CD - Aletria SAD - Aletria + maçã	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre	Sopa: Feijão-verde Sandes: Pão com chouriço Pastosa: Feijão-verde c/ peixe Sobremesa: ERPI/ CD - Banana	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
6ª FEIRA	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo fundido	Sopa: Canja Prato: Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos Dieta: Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos Pastosa: Coentros c/ peixe Sobremesa: ERPI/CD - Pêra bêbada SAD - Pêra bêbada + banana	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre (ERPI) e doce/marmelada (CD)	Sopa: Lombardo e feijão Sandes: Pão com queijo Pastosa: Lombardo e feijão c/ carne Sobremesa: ERPI/CD - Maçã assada	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
SÁBADO	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Queijo	Sopa: Nabiça Prato: Carne de porco à portuguesa Dieta: Carne de porco à portuguesa Pastosa: Abóbora com carne Sobremesa: ERPI - Laranja SAD - laranja + pêra	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ doce/marmelada	Sopa: Massinhas de peixe Sandes: Pão com fiambre Pastosa: Espinafres com peixe Sobremesa: ERPI - Gelatina	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
DOMINGO	Leite/ Café/ Chá/ Caldo Paposseco/ Integral c/ Fiambre	Sopa: Caldo verde Prato: Arroz à valenciana Dieta: Peito de frango grelhado com massa e legumes cozidos Pastosa: Caldo verde c/ carne Sobremesa: ERPI - Maçã SAD - Gelatina + maçã	Leite/ Café/ Chá/ iogurte Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ queijo	Sopa: Grão com hortalíça Sandes: Pão com chouriço Pastosa: Grão com hortalíça e peixe Sobremesa: ERPI - Batata doce	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ iogurte Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
ANIVERSÁRIOS	ERPI			CENTRO DIA	
	3 PISO / 02 OUT / ANTÓNIO BONITO			CD / 30 OUT / CECÍLIA ANASTÁCIO	

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos alheios à instituição.

ITAÚ:

DATA: 31/08/2026

SCMLOULÉ:

ITAÚ - 1618536
SCMLOULÉ
CP. 6318315

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rijas, ⁹ Aipo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴ 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas