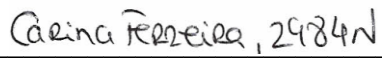




Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 1: de 11 a 16 de julho de 2022

2ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Grão-de-bico e hortalíça Prato: Caldeirada de bacalhau com salada mista ^{4,12} Dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e salada mista ^{4,12} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
3ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Macedónia ¹² Prato: Frango na púcara com esparguete e salada mista ^{1,12} Dieta: Frango na púcara com esparguete e salada mista ^{1,12} Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
4ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão vermelho e couve branca Prato: Solha frita com arroz de cenoura e legumes cozidos ^{1,5,12} Dieta: Solha no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos ¹² Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
5ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Legumes Prato: Carne de vaca estufada com espirais e salada mista ^{1,12} Dieta: Carne de vaca estufada com espirais e salada mista ^{1,12} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
6ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Creme de alho-francês Prato: Pescada cozida com todos ^{3,4} Dieta: Pescada cozida com todos ^{3,4} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
Sábado	Almoço	A Nutricionista,  (Carina Ferreira, C.P. nº2984N)	
	Sopa: Couve lombarda		
	Prato: Costeletas de porco estufadas com arroz branco e legumes cozidos ¹²		
	Dieta: Costeletas de porco estufadas com arroz branco e legumes cozidos ¹²		
Sábado	Almoço		
	Sobremesa: Fruta da época		

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos



Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 2: de 18 a 23 de julho de 2022

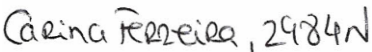
2ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Grão-de-bico Prato: Bacalhau à lagareiro com salada mista ^{4,12} Dieta: Bacalhau à lagareiro com salada mista ^{4,12} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
3ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Juliana de Legumes Prato: Arroz de pato com salada mista ^{1,12} Dieta: Pato assado com arroz branco e salada mista ^{1,12} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
4ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão vermelho Prato: Perca grelhada com batata e legumes cozidos ¹² Dieta: Perca grelhada com batata e legumes cozidos ¹² Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
5ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Espinafres Prato: Rancho à portuguesa ¹ Dieta: Escalope de porco grelhado com macarrão e legumes cozidos ¹ Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
6ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Couve branca Prato: Arroz de lulas com salada mista ^{12,14} Dieta: Lulas estufadas com arroz branco e salada mista ^{12,14} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
Sábado	Almoço	A Nutricionista, <u>Carina Ferreira, 2984N</u> (Carina Ferreira, C.P. nº2984N)	
	Sopa: Macedónia ¹²		
	Prato: Esparguete de vaca com legumes cozidos ^{1,12}		
	Dieta: Carne de vaca estufada com esparguete e legumes cozidos ^{1,12}		
Sábado	Almoço		
	Sobremesa: Fruta da época		

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos



Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 3: de 25 a 30 de julho de 2022

2ª Feira	Pequeno-Almoço		Almoço		Lanche	
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão branco com cenoura			Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	
		Prato: Bacalhau à Brás com salada mista ^{3,4,5,12}				
		Dieta: Bacalhau cozido com ovo, batata cozida e salada mista ^{3,4,12}				
		Sobremesa: Fruta da época				
3ª Feira	Pequeno-Almoço		Almoço		Lanche	
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Legumes			Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	
		Prato: Pá de porco no forno com arroz branco e salada mista ¹²				
		Dieta: Pá de porco no forno com arroz branco e salada mista ¹²				
		Sobremesa: Fruta da época				
4ª Feira	Pequeno-Almoço		Almoço		Lanche	
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão vermelho com lombarda			Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	
		Prato: Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴				
		Dieta: Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴				
		Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}				
5ª Feira	Pequeno-Almoço		Almoço		Lanche	
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Creme de cenoura com feijão-frade			Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	
		Prato: Macarronada de carnes mistas com salada mista ^{1,12}				
		Dieta: Naco de porco grelhado com macarrão e salada mista ^{1,12}				
		Sobremesa: Fruta da época				
6ª Feira	Pequeno-Almoço		Almoço		Lanche	
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Alface			Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	
		Prato: Atum com salada russa ^{3,4,12}				
		Dieta: Salmão grelhado com salada russa ^{3,4,12}				
		Sobremesa: Fruta da época				
Sábado	Almoço		A Nutricionista,  (Carina Ferreira, C.P.nº2984N)			
	Sopa: Feijão-verde ¹²					
	Prato: Arroz de frango com legumes cozidos ¹²					
	Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos ¹²					
	Sobremesa: Fruta da época					

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P.nº2984N)

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos



Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 4: de 1 a 6 de agosto de 2022

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
2ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão-manteiga	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	
		Dieta: Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	
		Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Caldo verde ¹	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Peru assado com espirais e legumes cozidos ^{1,12}	
		Dieta: Peru assado com espirais e legumes cozidos ^{1,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Grão-de-bico e espinafres	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Maruca estufada com arroz de legumes e salada mista ¹²	
		Dieta: Maruca estufada com arroz de legumes e salada mista ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Brócolos ¹²	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,12}	
		Dieta: Carne de vaca estufada com esparguete e salada mista ^{1,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão-vermelho com cenoura	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Peixe-vermelho no forno com batata assada e legumes cozidos ¹²	
		Dieta: Peixe-vermelho no forno com batata assada e legumes cozidos ¹²	
		Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	
Sábado		Sopa: Creme de cenoura com lombarda	
		Prato: Rojões com arroz de feijão e salada mista ¹²	
		Dieta: Naco de porco grelhado com arroz branco e salada mista ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. nº2984N)

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoinos 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos



Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 5: de 8 a 13 de agosto de 2022

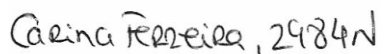
	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
2ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão seco e alho-francês	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista ^{3,4}	
		Dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e salada mista ⁴	
		Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Creme de abóbora com hortaliça	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Bifes de peru grelhados com macarrão e legumes cozidos ^{1,12}	
		Dieta: Bifes de peru grelhados com macarrão e legumes cozidos ^{1,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Grão-de-bico	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Filetes de pescada dourados com arroz de pimentos e salada mista ^{1,3,4,5,12}	
		Dieta: Filetes de pescada no forno com arroz de pimentos e salada mista ^{4,12}	
		Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	
5ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Couve branca	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Feijoada à portuguesa ^{1,12}	
		Dieta: Naco de porco estufado com arroz branco e legumes cozidos ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Espinafres ¹²	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Salmão grelhado com batata cozida e salada mista ^{4,12}	
		Dieta: Salmão grelhado com batata cozida e salada mista ^{4,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	
Sábado		Almoço	
		Sopa: Feijão-frade e cenoura	
		Prato: Esparguete de frango com legumes cozidos ^{1,12}	
		Dieta: Frango estufado com esparguete e legumes cozidos ^{1,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. nº2984N)

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 6: de 20 a 25 de junho de 2022

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
2ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão-verde ¹²	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Bacalhau com grão ensalsado, ovo e legumes cozidos ^{3,4}	
		Dieta: Bacalhau com grão ensalsado, ovo e legumes cozidos ^{3,4}	
		Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Creme de cenoura com lombarda	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Jardineira de vaca com salada mista ¹²	
		Dieta: Carne de vaca estufada com batata cozida e salada mista ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Grão-de-bico com espinafres	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Tentáculos à lagareiro com salada mista ^{12,14}	
		Dieta: Tentáculos à lagareiro com salada mista ^{12,14}	
		Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão-branco com cenoura	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Arroz de carne de aves com legumes cozidos ¹²	
		Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos ¹²	
		Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	
6ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Alface	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Perca no forno com batata cozida e salada mista ¹²	
		Dieta: Perca no forno com batata cozida e salada mista ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	
Sábado	Almoço		A Nutricionista,  (Carina Ferreira, C.P. nº2984N)
	Sopa: Feijão-manteiga		
	Prato: Lombo de porco na caçarola com espirais e legumes cozidos ^{1,12}		
	Dieta: Lombo de porco na caçarola com espirais e legumes cozidos ^{1,12}		
	Sobremesa: Fruta da época		

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 7: de 27 de junho a 2 de julho de 2022

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
2ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão manteiga e couve branca	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Arroz de bacalhau com salada mista ^{4,12}	
		Dieta: Bacalhau estufado com arroz branco e salada mista ^{4,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Caldo verde ¹	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Chanfana de vaca com esparguete e salada mista ^{1,12}	
		Dieta: Carne de vaca estufada com esparguete e salada mista ^{1,12}	
		Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão vermelho com lombarda	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Pescada cozida com todos ^{3,4}	
		Dieta: Pescada cozida com todos ^{3,4}	
		Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Legumes	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Bife de peru estufado com macarrão e legumes cozidos ¹	
		Dieta: Bife de peru estufado com macarrão e legumes cozidos ¹	
		Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	
6ª Feira	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Macedónia ¹²	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
		Prato: Carapau pelim com carolos e salada mista ^{7,12}	
		Dieta: Carapau grelhado com batata cozida e salada mista ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	
Sábado		Almoço	
		Sopa: Brócolos ¹²	
		Prato: Arroz de mistura de carne de porco com legumes cozidos ¹²	
		Dieta: Escalope de porco grelhado com arroz branco e legumes cozidos ¹²	
		Sobremesa: Fruta da época	

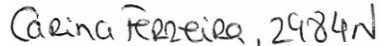
A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n°2984N)

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijá 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos



Centro Social da Freguesia de Cepos

EMENTA SEMANAL 8: de 4 a 9 de julho de 2022

2ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Feijão-manteiga com couve Prato: Bacalhau no forno com batata assada e legumes cozidos ^{4,12} Dieta: Bacalhau no forno com batata assada e legumes cozidos ^{4,12} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
3ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Juliana Prato: Bifes de frango no forno com arroz de ervilhas e salada mista ¹² Dieta: Bifes de frango no forno com arroz de ervilhas e salada mista ¹² Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
4ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Grão-de-bico com cenoura Prato: Maruca cozida com todos ³ Dieta: Maruca cozida com todos ³ Sobremesa: Doce ^{1,3,7,8,12}	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
5ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Alho-francês Prato: Anca de peru assada com espirais e salada mista ^{1,12} Dieta: Anca de peru assada com espirais e salada mista ^{1,12} Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
6ª Feira	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche
	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²	Sopa: Couve branca Prato: Perca grelhada com migas ¹ Dieta: Perca grelhada com batata e legumes cozidos ¹² Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ ou café ou leite c/ café ⁷ ou chá 1 pão ¹ c/ fiambre ^{1,6,7} ou queijo ^{3,7} ou creme vegetal ⁷ ou doce 0% açúcar ¹²
Sábado	Almoço	A Nutricionista,  (Carina Ferreira, C.P. nº2984N)	
	Sopa: Espinafres		
	Prato: Jardineira de porco com salada mista ¹²		
	Dieta: Naco de porco estufado com batata cozida e salada mista ¹²		
Sábado	Almoço		
	Sobremesa: Fruta da época		

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos