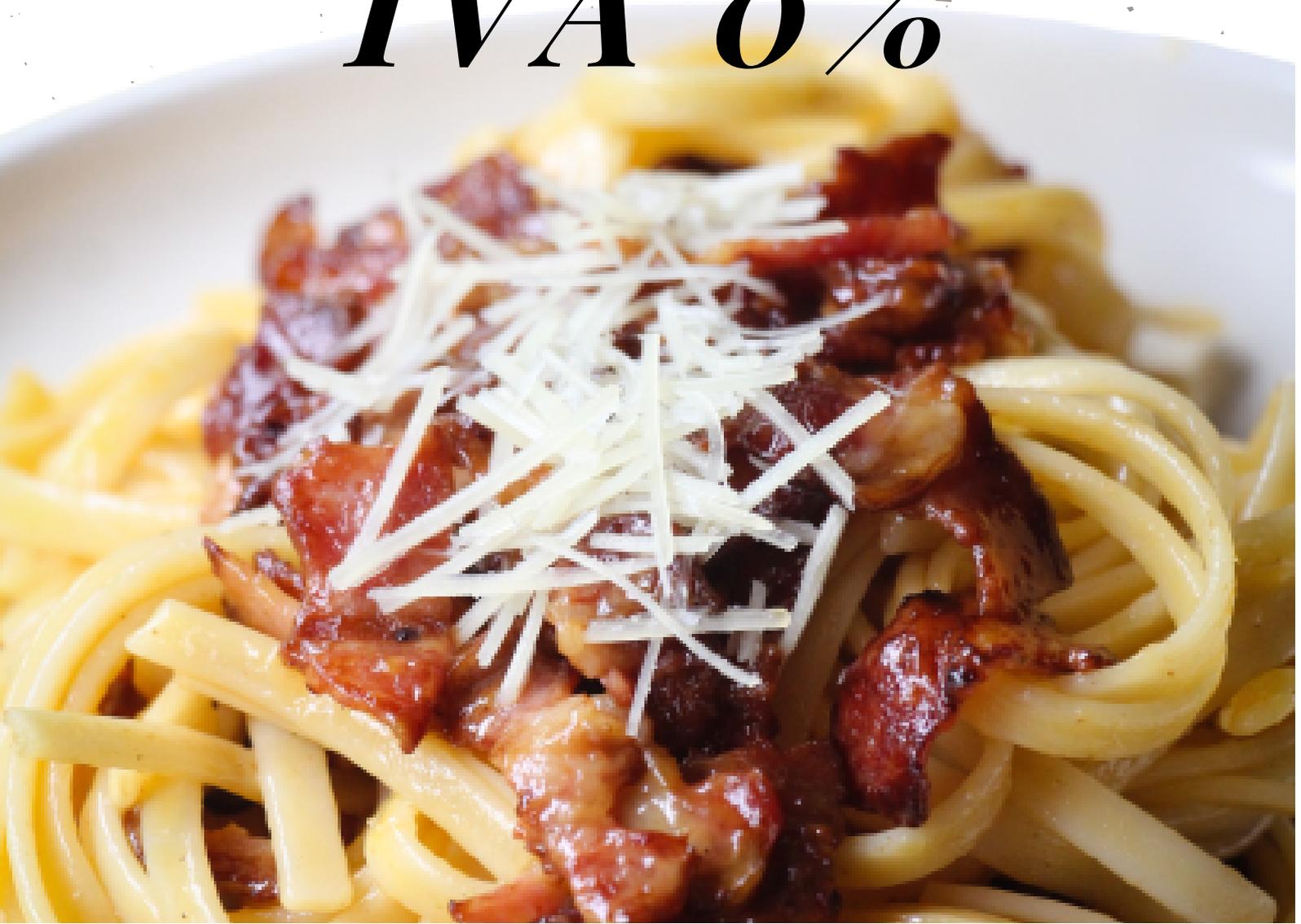




Health & Happiness

EMEN'TA

IVA 0%





Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Segunda-Feira

PEQUENO-ALMOÇO

- Leite
- Pão com Manteiga

LANCHE DA MANHÃ

- Ovo cozido
- 1 Laranja

ALMOÇO

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola e espinafres
- Refeição: Bife de peru com arroz de feijão, acompanhado com brócolos cozidos
- Sobremesa: 1 Pêra

LANCHE DA TARDE

- Iogurte
- Pão com Queijo

JANTAR

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola, espinafres
- Refeição: Pescada assada com batatas, acompanhado com salada de alface e cenoura
- Sobremesa: 1 fatia de Melão

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Terça-Feira

PEQUENO-ALMOÇO

- Infusão de casca de Laranja
- Pão
- Omelete de ovo com Queijo

LANCHE DA MANHÃ

- Iogurte
- 1 Banana

ALMOÇO

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola e espinafres
- Refeição: Bacalhau cozido com batata, cenoura, nabo e couve portuguesa
- Sobremesa: 1 fatia de Melão

LANCHE DA TARDE

- Leite
- Pão com Manteiga

JANTAR

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola, espinafres
- Refeição: Massa com frango, ervilhas e cenoura
- Sobremesa: 1 Maçã

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Quarta-Feira

PEQUENO-ALMOÇO

- Iogurte
- Pão com Queijo

LANCHE DA MANHÃ

- Queijo
- 1 Maçã

ALMOÇO

- Sopa: Creme de legumes (abóbora, alho-francês, curgete, brócolos)
- Refeição: Massa à bolonhesa (carne picada em casa), acompanhado com salada de alface e tomate
- Sobremesa: 1 Banana

LANCHE DA TARDE

- Pão
- Ovo escalfado

JANTAR

- Sopa: Creme de legumes (abóbora, alho-francês, curgete, brócolos)
- Refeição: Salada de Feijão frade com atum e grelos
- Sobremesa: 1 Laranja

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Quinta-Feira

PEQUENO-ALMOÇO

- Leite
- Pão com Banana

LANCHE DA MANHÃ

- Ovo cozido
- 1 fatia de Melão

ALMOÇO

- Sopa: Creme de legumes (abóbora, alho-francês, curgete, brócolos)
- Refeição: Pescada estufada com arroz de ervilhas, acompanhado com espinafres salteados
- Sobremesa: 1 Maçã

LANCHE DA TARDE

- Iogurte
- Pão com Manteiga

JANTAR

- Sopa: Creme de legumes (abóbora, alho-francês, curgete, brócolos)
- Refeição: Pão com bifana, acompanhado com salada de tomate
- Sobremesa: 1 Pêra

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Sexta-Feira

PEQUENO-ALMOÇO

- Infusão de casca de Maçã
- Pão com Manteiga
- Iogurte com puré de Maçã

LANCHE DA MANHÃ

- Iogurte
- 1 Pêra

ALMOÇO

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola, nabo e grelos
- Refeição: Massa com peru salteado com alho francês, cenoura e feijão vermelho
- Sobremesa: 1 Laranja

LANCHE DA TARDE

- Pão
- Ovo Cozido

JANTAR

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola, nabo e grelos
- Refeição: Sardinha grelhada com batatas cozidas, acompanhado de salada de alface e cebola
- Sobremesa: 1 fatia de Melão

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Sábado

PEQUENO-ALMOÇO

- Pão torrado com azeite
- Ovos mexidos

LANCHE DA MANHÃ

- Queijo
- 1 Laranja

ALMOÇO

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola, nabo e grelos
- Refeição: Filetes de dourada grelhados, acompanhado com salada de grão de bico, cebola e cenoura
- Sobremesa: 1 Pêra

LANCHE DA TARDE

- Leita
- Pão com Manteiga

JANTAR

- Sopa: Cenoura, curgete, cebola, nabo e grelos
- Refeição: Massa carbonara sem bacon (com ovos e queijo)
- Sobremesa: Salada de fruta (maçã, pera, laranja, melão e banana)

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN.TA IVA 0%

Domingo

PEQUENO-ALMOÇO

- Leite
- Pão (rosca/regueifa) com Manteiga

LANCHE DA MANHÃ

- Iogurte
- 1 Banana

ALMOÇO

- Sopa: Caldo-verde (cebola, curgete e couve portuguesa)
- Refeição: Assado de carne de vaca com batatas, acompanhado com couve flor e brócolos cozidos
- Sobremesa: Maçã assada

LANCHE DA TARDE

- Pão com Queijo

JANTAR

- Sopa: Caldo verde (cebola, curgete e couve portuguesa)
- Refeição: Ovos estrelados sem gordura e pão, acompanhado com salada de tomate
- Sobremesa: 1 Laranja

Nota: As quantidades a ingerir devem ser ajustadas às necessidades de cada um.



Health & Happiness

EMEN TA IVA 0%

Lista de Produtos IVA 0%

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS:

Pão;
Batata em estado natural, fresca ou refrigerada;
Massas alimentícias e pastas secas similares, excluindo massas recheadas;
Arroz (em película, branqueado, polido, glaciado, estufado, convertido em trincas).

LEGUMES E PRODUTOS HORTÍCOLAS FRESCOS OU REFRIGERADOS, SECOS, DESIDRATADOS OU CONGELADOS, AINDA QUE PREVIAMENTE COZIDOS:

Cebola;
Tomate;
Couve-flor;
Alface;
Brócolos;
Cenoura;
Courgette;
Alho francês;
Abóbora;
Grelas;
Couve portuguesa;
Espinafres;
Nabo;
Ervilhas.

FRUTAS NO ESTADO NATURAL:

Maçã;
Banana;
Laranja;
Pêra;
Melão.

LEGUMINOSAS EM ESTADO SECO:

Feijão vermelho;
Feijão frade;
Grão-de-bico.

LACTICÍNIOS:

Leite de vaca em natureza, esterilizado, pasteurizado, ultrapasteurizado, fermentado ou em pó;
logurtes ou leites fermentados;
Queijos.



Health & Happiness

EMMENTA IVA 0%

Lista de Produtos IVA 0%

CARNE E MIUDEZAS COMESTÍVEIS, FRESCAS OU CONGELADAS DE:

Porco;
Frango;
Peru;
Vaca.

PEIXE FRESCO (VIVO OU MORTO), REFRIGERADO, CONGELADO, SECO, SALGADO OU EM SALMOURA, COM EXCLUSÃO DO PEIXE FUMADO OU EM CONSERVA:

Bacalhau;
Sardinha;
Pescada;
Carapau;
Dourada;
Cavala.

ATUM EM CONSERVA

OVOS DE GALINHA, FRESCOS, SECOS OU CONSERVADOS

GORDURAS E ÓLEOS:

Azeite;
Óleos vegetais directamente comestíveis e suas misturas (óleos alimentares);
Manteiga.

BEBIDAS E IOGURTES DE BASE VEGETAL, SEM LEITE E LACTICÍNIOS, PRODUZIDOS À BASE DE FRUTOS SECOS, CEREAIS OU PREPARADOS À BASE DE CEREAIS, FRUTAS, LEGUMES OU PRODUTOS HORTÍCOLAS.

PRODUTOS DIETÉTICOS DESTINADOS À NUTRIÇÃO ENTÉRICA E PRODUTOS SEM GLÚTEN PARA DOENTES CELÍACOS.