

EMENTA

SEMANA DE 6 DE MAIO A 10 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com frango) Frango com massa e cenoura (1) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Bife de frango com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com pescada) (4) Pescada com batata e couve-coração (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Filetes de pescada assados com batata cozida e salada (4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com borrego) Borrego com arroz e feijão-verde Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Costeletas de porco com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Gelatina; Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	FERIADO MUNICIPAL		
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com peru) Peru com arroz e abóbora Tangerina	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Arroz de aves com salada Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive). Reforço da manhã: fruta. Reforço da tarde: fruta ou bolacha.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

EMENTA

SEMANA DE 13 DE MAIO A 17 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com tamboril) (4) Tamboril com arroz e couve-coração (4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Tronquinhos de pescada com arroz de ervilhas e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e legumes (4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com vitela) Vitela com massa e cenoura (1) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto com massa e salada (1) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e brócolos (com perca) (4) Perca com batata e couve-flor (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Salada de paloco com grão, batata, ovo e legumes (3,4) Salada de paloco com grão, batata e legumes (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-coração (com peru) Peru com arroz e feijão-verde Tangerina	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Cubos de peru estufados com arroz branco e salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com chouriço (1,6,7,12)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive). Reforço da manhã: fruta. Reforço da tarde: fruta ou bolacha.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 20 DE MAIO A 24 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com peru) Peru com arroz e abóbora Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Salsichas com couve-lombarda, arroz branco e salada (1,6,7,12) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com salmão) (4) Salmão com batata e couve-coração (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com borrego) Borrego com massa e brócolos (1) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Almôndegas mistas com massa e legumes (1,3) Bife de frango grelhado com massa e legumes (1) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com tamboril) (4) Tamboril com arroz e couve-flor (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada (4) Gelatina; Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com frango) Frango com massa e cenoura (1) Morangos	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Frango de fricassé com massa e salada (1,3,7) Frango estufado simples com massa e salada (1) Morangos	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive). Reforço da manhã: fruta. Reforço da tarde: fruta ou bolacha.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 27 DE MAIO E 31 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com perca) (4) Perca com batata e abóbora (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Bacalhau com natas com salada (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com queijo (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e brócolos (com vitela) Vitela com massa e couve-flor (1) Tangerina	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-coração (com pescada) (4) Pescada com arroz e feijão-verde (4) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Filetes de pescada de cebolada com arroz branco e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com arroz branco e legumes (4) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	CORPO DE DEUS		
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com salmão) (4) Salmão com massa e couve-coração (1,4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura (com ou sem manteiga) (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com chouriço (1,6,7,12)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive). Reforço da manhã: fruta. Reforço da tarde: fruta ou bolacha.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).