

EMENTA

SEMANA DE 7 DE OUTUBRO A 11 DE OUTUBRO

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de brócolos (com ou sem borrego) Borrego com massa e abóbora (1) Maçã | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de brócolos Rolinhos de salsicha com massa e salada (1,3,5,10,12) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja | Lanche | Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7) |
| 3ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem perca) (4) Perca com batata e couve-flor (4) Pera | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de feijão-branco e nabiças Empadão de atum com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Banana | Lanche | logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7) |
| 4ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de curgete e alho-francês (com ou sem peru) Peru com arroz e cenoura Banana | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa Juliana Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã | Lanche | Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7) |
| 5ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e couve-coração (4) Pera | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de alho-francês Salada russa de pescada (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pêssego | Lanche | logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12) |
| 6ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de feijão-verde (com ou sem frango) Frango com massa e brócolos (1) Maçã | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Creme de abóbora e hortelã Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Pera | 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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 14 DE OUTUBRO A 18 DE OUTUBRO

| | | | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de agrião (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com batata e feijão-verde (4) Maçã | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de nabiças Bacalhau com espinafres e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã | Lanche | logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7) |
| 3ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de cenoura e couve-coração (com ou sem vitela) Vitela com massa e brócolos (1) Pera | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Creme de legumes com coentros Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,7) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina | Lanche | Leite meio-gordo simples e pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7) |
| 4ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de alface (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e couve-flor (4) Banana | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Caldo-verde Medalhões de pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Banana | Lanche | logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (pré-escolar) /Pão de mistura com chouriço (CATL) (1,6,7,12) |
| 5ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de feijão-verde (com ou sem frango) Frango com massa e cenoura (1) Pera | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de feijão-verde Bife de frango com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Gelatina; Laranja | 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 ou sem salmão) (4) Salmão com arroz e couve-coração (4) Maçã | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Arroz de peixe com legumes (4) Arroz simples de peixe com legumes (4) Nectarina | Lanche | logurte de aroma + 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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N)

EMENTA

SEMANA DE 21 DE OUTUBRO A 25 DE OUTUBRO

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de alho-francês (com ou sem peru) Peru com arroz e feijão-verde Maçã | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de couve-lombarda Hambúrguer de peru de cebolada com arroz de cenoura e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Banana | Lanche | Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7) |
| 3ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de curgete e alho-francês (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e brócolos (1,4) Pera | Lanche | Iogurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa Juliana Massada de tamboril e delícias do mar com legumes (1,2,4,14) Massada simples de tamboril com legumes (1,4) Pera | Lanche | Iogurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12) |
| 4ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de cenoura e feijão-verde (com ou sem borrego) Borrego com arroz e cenoura Banana | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Creme de cenoura Costeletas de porco com arroz de ervilhas e salada Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada Pêssego | Lanche | Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7) |
| 5ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com massa e couve-flor (1,4) Pera | Lanche | Iogurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Salada de atum com feijão-frade, ovo e legumes (3,4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã | Lanche | Iogurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7) |
| 6ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de couve-coração (com ou sem frango) Frango com batata e abóbora Maçã | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de espinafres Jardineira de frango Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes Laranja | Lanche | Sumo 100% fruta + 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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

EMENTA

SEMANA DE 28 DE OUTUBRO A 1 DE NOVEMBRO

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de alface (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e couve-coração (4) Maçã | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de alface Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,12,14) Pescada assada com arroz branco e salada (4) Banana | Lanche | logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (pré-escolar) /Pão de mistura com chouriço (CATL) (1,6,7,12) |
| 3ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de feijão-verde (com ou sem peru) Peru com massa e abóbora (1) Pera | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Creme de legumes Cubos de peru estufados com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Gelado de leite (7); Uvas | Lanche | Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7) |
| 4ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem perca) (4) Perca com batata e brócolos (4) Banana | Lanche | logurte natural e fruta + Pão de mistura (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Sopa de grão e espinafres Bacalhau à Gomes de Sá com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Pera | Lanche | logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7) |
| 5ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | Creme de abóbora e couve-coração (com ou sem vitela) Vitela com arroz e feijão-verde Pera | Lanche | Papa láctea (1,7) |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | Canja de galinha com massa (1) Empadão de carne com arroz branco e salada (3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Maçã | Lanche | Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7) |
| 6ª FEIRA | 2 ANOS | Sopa Prato Sobremesa | <h1>DIA DE TODOS OS SANTOS</h1> | | |
| | PRÉ-ESCOLAR CATL | Sopa Prato Dieta Sobremesa | | | |

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).