

EMENTA

SEMANA DE 4 DE NOVEMBRO A 8 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem borrego) Borrego com massa e couve-flor (1) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Banana	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 pescada) (4) Pescada com arroz e feijão-verde (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Filetes de pescada assados com arroz de ervilhas e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas e legumes (4) Uvas	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com ou sem frango) Frango com massa e couve-coração (1) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bife de frango estufado com puré de batata e salada (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e salada (7) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e brócolos (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Tangerina	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem peru) Peru com arroz e abóbora Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Arroz de aves com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada 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 11 DE NOVEMBRO A 15 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e feijão-verde (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com arroz e brócolos (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Bolo caseiro e castanhas; Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (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 brócolos Frango assado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	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 perca) (4) Perca com batata e feijão-verde (4) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Pera	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e abóbora (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã	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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 18 DE NOVEMBRO A 22 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem frango) Frango com arroz e cenoura Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Pernas de frango estufadas com arroz branco e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz branco e salada Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem salmão) (4) Salmão com massa e couve-flor (1,4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) Pera	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem borrego) Borrego com arroz e feijão-verde Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Filetes de pescada à Gomes de Sá com legumes (3,4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Uvas	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e agrião (com ou sem peru) Peru com massa e couve-coração (1) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Almôndegas mistas com massa e salada (1,3) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Banana	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 25 DE NOVEMBRO A 29 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e feijão-verde (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com 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) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem frango) Frango com batata e cenoura Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Frango de fricassé com puré de batata e salada (3,7) Frango estufado simples com puré de batata e salada (7) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com arroz e couve-coração (4) Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Arroz de tamboril com salada (4) Arroz simples de tamboril com salada (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e feijão-verde (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-flor (1) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Hambúrguer misto com massa e legumes (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e legumes (1) Gelatina; Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e abóbora (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Bacalhau com natas e salada (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + 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 rijas; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).