

# EMENTA

## SEMANA DE 3 DE MARÇO A 7 DE MARÇO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e abóbora (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Bacalhau à Brás com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	<b>CARNAVAL</b>		
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e couve-coração (4) Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Medalhões de pescada de cebolada com arroz de ervilhas e legumes (4) Medalhões de pescada cozidos com arroz de ervilhas e legumes (4) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem frango) Frango com batata e feijão-verde Maça	Lanche	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Bife de frango estufado com puré de batata e salada (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e salada (7) Gelatina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem perca) (4) Perca com arroz e couve-flor (4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Arroz de peixe e salada (4) Arroz de peixe simples e salada (4) Laranja	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 10 DE MARÇO A 14 DE MARÇO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem peru) Peru com arroz e cenoura Tangerina	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Bifanas de cebolada com massa e legumes (1) Bifanas grelhadas com massa e legumes (1) Tangerina	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 tamboril) (4) Tamboril com batata e brócolos (4) Maçã	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Filetes de pescada assados com batata cozida e salada (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e salada (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem borrego) Borrego com massa e couve-flor (1) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Pera	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e feijão-verde (4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com ou sem frango) Frango com arroz e couve-coração Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Pernas de frango estufadas com arroz branco e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz branco e salada Banana	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).



casba

# EMENTA

## SEMANA DE 17 DE MARÇO A 21 DE MARÇO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de agrião (com ou sem salmão) (4) Salmão com arroz e cenoura (4) Laranja	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de nabiças Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Laranja	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
<b>3ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e brócolos (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Banana	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Lombo de porco assado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Banana	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e couve-flor (4) Pera	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Empadão de pescada e legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de alho-francês (com ou sem frango) Frango com massa e abóbora (1) Tangerina	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Frango de fricassé com massa e salada (1,3,7) Frango estufado simples com massa e salada (1) Tangerina	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de feijão-verde (com ou sem perca) (4) Perca com batata e brócolos (4) Pera	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão e espinafres Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	<b>Lanche</b>	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).



casba

# EMENTA

## SEMANA DE 24 DE MARÇO A 28 DE MARÇO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de alface (com ou sem peru) Peru com arroz e cenoura Tangerina	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de espinafres Salsichas estufadas com couve-lombarda, arroz e salada (1,6,7,12) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Tangerina	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>3ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e feijão-verde (1,4) Maçã	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo-verde Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) Maçã	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de brócolos (com ou sem borrego) Borrego com arroz e couve-flor Pera	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Panados de frango com arroz branco e salada Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Pera	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de couve-coração (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e abóbora (4) Laranja	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de legumes Filetes de pescada à Gomes de Sá com legumes (3,4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura e agrião (com ou sem frango) Frango com massa e brócolos (1) Banana	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Canja de galinha com massa (1) Almôndegas mistas com massa e salada (1,3) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Banana	<b>Lanche</b>	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (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).