

EMENTA

SEMANA DE 5 DE MAIO A 9 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem salmão) (4) Salmão com arroz e couve-flor (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (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) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem vitela) Vitela com massa e abóbora (1) Laranja	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e couve-coração (4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e alface (com ou sem peru) Peru com massa e brócolos (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Perna de peru assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com arroz e feijão-verde (4) Tangerina	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Arroz de peixe com legumes (4) Arroz simples de peixe com legumes (4) Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + 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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 12 DE MAIO A 16 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem borrego) Borrego com arroz e cenoura Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Rolinhos de salsicha com arroz de cenoura e salada (1,3,6,10,12) Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã	Lanche	logurte de aroma + 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-coração (4) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Perca assada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e agrião (com ou sem frango) Frango com arroz e feijão-verde Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora de hortelã Frango de fricassé com arroz branco e legumes (3,7) Frango estufado simples com arroz branco e legumes Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de nabiças (com ou sem peru) Peru com massa e couve-flor (1) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Cubos de peru estufados com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Tangerina	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).

EMENTA

SEMANA DE 19 DE MAIO A 23 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e cenoura (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Bacalhau à Brás com salada (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem vitela) Vitela com arroz e couve-coração Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Empadão de carne com arroz branco e salada (3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Pera	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Tangerina	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Pescada de cebolada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Tangerina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e agrião (com ou sem frango) Frango com arroz e feijão-verde Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Pernas de frango estufadas com arroz de ervilhas e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz de ervilhas e salada Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de nabiças (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Massada de tamboril e delícias do mar com legumes (1,2,4,14) Massada de tamboril simples com legumes (1,4) Laranja	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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 26 DE MAIO A 30 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem borrego) Borrego com arroz e couve-coração Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Bifanas de cebolada com arroz branco e salada Bifanas grelhadas com arroz branco e salada Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de espinafres (com ou sem perca) (4) Perca com massa e abóbora (1,4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Massada de atum com legumes (1,4) Massada de pescada simples com legumes (1,4) Gelatina; Pera	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem peru) Peru com arroz e feijão-verde Maçã	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Hambúrguer de peru de cebolada com arroz de cenoura e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
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 agrião (com ou sem frango) Frango com massa e couve-flor (1) Laranja	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 Bife de frango com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	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).