

EMENTA

SEMANA DE 2 DE JUNHO A 6 DE JUNHO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem salmão) (4) Salmão com arroz e cenoura (4) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,14) Pescada assada com arroz de tomate e salada (4) Laranja	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 borrego) Borrego com massa e couve-coração (1) Melão	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Lombo de porco assado com massa e legumes (1) Bife de frango grelhado com massa e legumes (1) Melão	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com batata e abóbora (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Bacalhau com espinafres e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com ou sem peru) Peru com arroz e couve-flor Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Morangos	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Salada russa de pescada (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Morangos	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 rijia; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 9 DE JUNHO A 13 DE JUNHO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e nabiças (com ou sem frango) Frango com arroz e brócolos Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bife de frango panado com arroz de cenoura e salada (1,3) Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	DIA DE PORTUGAL		
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem vitela) Vitela com massa e abóbora (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e feijão-verde (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Empadão de arroz com atum e legumes (3,4,7) Arroz simples de pescada (4) Gelado de leite (7); Maçã	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 alho-francês (com ou sem peru) Peru com batata e couve-flor Laranja	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 Jardineira de peru Bife de peru 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).

EMENTA

SEMANA DE 16 DE JUNHO A 20 DE JUNHO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e cenoura (4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Troquinhos no forno com arroz de ervilhas e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e legumes (4) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem frango) Frango com massa e brócolos (1) Morangos	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 Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Morangos	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem perca) (4) Perca com arroz e couve-coração (4) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada com salada (4) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (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 brócolos (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e feijão-verde (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Salada de paloco com grão, batata, ovo e legumes (3,4) Salada de paloco com batata e legumes (4) Maçã	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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 23 DE JUNHO A 27 DE JUNHO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de nabijas (com ou sem frango) Frango com arroz e abóbora Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Frango assado com batata frita e/ou arroz branco Frango assado com arroz branco Banana	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 pescada) (4) Pescada com batata e feijão-verde (4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Lombos de pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Lombos de pescada cozidos com batata cozida e legumes (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 alho-francês (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Melão	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Almôndegas mistas com massa e salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Melão	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com arroz e cenoura (4) Laranja	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e agrião (com ou sem peru) Peru com batata e couve-flor Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Bife de peru estufado com puré de batata e legumes (7) Bife de peru grelhado com puré de batata e legumes (7) 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).