

# EMENTA

## SEMANA DE 30 DE JUNHO A 4 DE JULHO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de nabijas (com salmão) (4) Salmão com batata e abóbora (4) 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 legumes Bacalhau à Brás com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Banana	<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 alho-francês (com vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) 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 feijão-branco e nabijas Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,6,7,12) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Gelado de leite (7); Pera	<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 feijão-verde (com pescada) (4) Pescada com arroz e brócolos (4) Maçã	<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-verde Pescada de cebolada com arroz de ervilhas e salada (4) Pescada cozida com arroz de ervilhas e salada (4) Maçã	<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 agrião (com frango) Frango com batata e cenoura Melão	<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 de agrião Bife de frango estufado com puré de batata e legumes (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e legumes (7) Melão	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de alface (com tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Morangos	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alface Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe (1,4) Morangos	<b>Lanche</b>	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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

# EMENTA

## SEMANA DE 7 DE JULHO A 11 DE JULHO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de brócolos (com borrego) Borrego com massa e couve-coração (1) 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>	Sopa de brócolos Febras de porco com molho de mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Maçã	<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 couve-lombarda (com perca) (4) Perca com batata e feijão-verde (4) Melancia	<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 Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Melancia	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de curgete e alho-francês (com frango) Frango com arroz e abóbora Banana	<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 Primavera Pernas de frango estufadas com arroz branco e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz branco e salada Banana	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura e feijão-verde (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Nectarina	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Nectarina	<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 batata-doce e chuchu (com peru) Peru com massa e couve-flor (1) 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, cenoura e couve-portuguesa Hambúrguer de peru de cebolada com massa e salada (1) Hambúrguer de peru grelhado com massa e salada (1) Pera	<b>Lanche</b>	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

## SEMANA DE 14 DE JULHO A 18 DE JULHO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de nabijas (com salmão) (4) Salmão com arroz e cenoura (4) Banana	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + 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 nabijas Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Banana	<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 alface (com vitela) Vitela com massa e feijão-verde (1) Melo	<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>	Canja de galinha com massa (1) Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Melo	<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 alho-francês (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Pêssegos	<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 Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pêssego	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de feijão-verde (com frango) Frango com arroz e couve-coração Maçã	<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 de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Frango de fricassé com arroz branco e salada (3,7) Frango estufado simples com arroz branco e salada Maçã	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de agrião (com perca) (4) Perca com batata e abóbora (4) Pera	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de legumes com coentros Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	<b>Lanche</b>	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 21 DE JULHO A 25 DE JULHO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de couve-lombarda (com borrego) Borrego com arroz e abóbora Melancia	<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 couve-lombarda Bifanas de cebolada com arroz de cenoura e salada Bifanas grelhadas com arroz de cenoura e salada Melancia	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e feijão-verde (com tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) 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 Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) 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 curgete e alho-francês (com frango) Frango com arroz e feijão-verde Maçã	<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 de grão e espinafres Salsichas de aves estufadas com couve, arroz branco e salada (1,6,7) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Maçã	<b>Lanche</b>	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de brócolos (com pescada) (4) Pescada com batata e cenoura (4) Morangos	<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 Juliana Filetes de pescada à Gomes de Sá com salada (3,4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e salada (4) Morangos	<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 batata-doce e chuchu (com peru) Peru com massa e brócolos (1) 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>	Caldo-verde Perna de peru assada com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Pera	<b>Lanche</b>	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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

# EMENTA

## SEMANA DE 28 DE JULHO A 1 DE AGOSTO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de espinafres (com salmão) (4) Salmão com batata e cenoura (4) 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 espinafres Bacalhau com natas e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Pera	<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 alface (com vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Banana	<b>Lanche</b>	Iogurte 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 feijão-branco e nabiças Cubos de vaca estufados com massa e legumes (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e legumes (1) Gelado de leite (7); Melão	<b>Lanche</b>	Iogurte 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 cenoura e agrião (com perca) (4) Perca com arroz e feijão-verde (4) Maçã	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de legumes Arroz de peixe com salada (4) Arroz simples de peixe com salada (4) Maçã	<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 frango) Frango com massa e abóbora (1) Melão	<b>Lanche</b>	Iogurte 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 de grelos Bife de frango panado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Melão	<b>Lanche</b>	Iogurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de alho-francês (com pescada) (4) Pescada com arroz e couve-flor (4) Morangos	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + 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 alho-francês Medalhões de pescada assados com arroz de tomate e legumes (4) Medalhões de pescada cozidos com arroz de tomate e legumes (4) Morangos	<b>Lanche</b>	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).