

EMENTA

SEMANA DE 4 DE AGOSTO A 8 DE AGOSTO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com frango) Frango com arroz e couve-coração Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Frango assado com batata frita e/ou arroz branco e salada Frango assado com arroz branco e salada Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com salmão) (4) Salmão com batata e feijão-verde (4) Melancia	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Melancia	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com borrego) Borrego com massa e abóbora (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Costeletas de porco com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e feijão-verde (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Nectarina	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Lombos de pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Lombos de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Nectarina	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 batata-doce e chuchu (com peru) Peru com arroz e couve-flor Melão	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 Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Melão	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 rijã; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 11 DE AGOSTO A 15 DE AGOSTO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de nabijas (com tamboril) (4) Tamboril com batata e cenoura (4) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Bacalhau com espinafres com salada (1,3,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com vitela) Vitela com massa e feijão-verde (1) Melo	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Melo	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com pescada) (4) Pescada com arroz e brócolos (4) Pêssego	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Arroz de pota com legumes (14) Arroz simples de pescada com legumes (4) Pêssego	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com peru) Peru com batata e couve-coração Maçã	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Jardineira de peru Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA		
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa			

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 rijá; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 18 DE AGOSTO A 22 DE AGOSTO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com frango) Frango com arroz e abóbora Melão	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Nuggets de frango com arroz de cenoura e salada Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Melão	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e feijão-verde (com pescada) (4) Pescada com batata e couve-flor (4) Melancia	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Medalhões de pescada assados com batata cozida e salada (4) Medalhões de pescada cozidos com batata cozida e salada (4) Melancia	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com peru) Peru com massa e feijão-verde (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Bife de peru estufado com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Banana	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com pescada) (4) Pescada com arroz e cenoura (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Empadão de atum com arroz e salada (3,4,7) Arroz simples de pescada com salada (4) 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 batata-doce e chuchu (com borrego) Borrego com massa e brócolos (1) Nectarina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Pá de porco assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Nectarina	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).

EMENTA

SEMANA DE 25 DE AGOSTO A 29 DE AGOSTO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de espinafres (com pescada) (4) Pescada com arroz e cenoura (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Rissóis de peixe com arroz de tomate e legumes (1,2,3,4,14) Pescada assada com arroz de tomate e legumes (4) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Banana	Lanche	Iogurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabijas Hambúrguer misto com massa e legumes (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e legumes (1) Gelado de leite (7); Banana	Lanche	Iogurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com salmão) (4) Salmão com batata e feijão-verde (4) Pêssego	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Salada de paloco com grão, batata, ovo, cenoura e salada (3,4) Salada de paloco com batata, cenoura e salada (4) Pêssego	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-coração (com frango) Frango com arroz e abóbora Banana	Lanche	Iogurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Cubos de frango estufados com arroz branco e salada Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Banana	Lanche	Iogurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Melancia	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Melancia	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).