



EMENTA

VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

SEGUNDA-FEIRA | 06 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES	1,4,7	
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12	

TERÇA-FEIRA | 07 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	COSTELETAS DE PORCO COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES		
Sobremesa	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



QUARTA-FEIRA | 08 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABEÇAS		
Prato	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO CM ARROZ DE ERVILHAS	1,3,4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE ERVILHAS	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 09 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
Prato	JARDINEIRA DE FRANGO		
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA		
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	GELATINA VEGETAL; PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 10 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	MASSADA DE PEIXE E DELÍCIAS DO MAR	1,2,4,14	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE	1,4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE)		
Sobremesa	PÊSSEGO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7	6,12

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 13 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE CENOURA		
Prato	BIFE DE PERU PANADO COM MASSA	1,3	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

TERÇA-FEIRA | 14 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CALDO VERDE		
Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E LEGUMES	3,4	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES)		
Sobremesa	NECTARINA		
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 15 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALFACE		
Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA	1	
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

QUINTA-FEIRA | 16 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

SEXTA-FEIRA | 17 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA		
Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ DE CENOURA		
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	PERA		
Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais



SEGUNDA-FEIRA | 20 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA PRIMAVERA		
Prato	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE	1,2,3,4,14	
Dieta	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

TERÇA-FEIRA | 21 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
Prato	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA E MASSA	1,10	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	GELATINA VEGETAL; TANGERINA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 22 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
Prato	SALADA DE PALOCO COM GRÃO, BATATA, OVO E CENOURA	3,4	
Dieta	SALADA DE PALOCO COM BATATA E CENOURA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	PÊSSEGO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELODA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 23 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
Prato	ARROZ DE AVES (frango e peru)		
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 24 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais



SEGUNDA-FEIRA | 27 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E SALADA	1	
Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

TERÇA-FEIRA | 28 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	ARROZ DE POTA	14	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	NECTARINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	



QUARTA-FEIRA | 29 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
Prato	ALMÔNDEGAS MISTAS COM MASSA	1	
Dieta	HAMBÚGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 30 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE)		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

SEXTA-FEIRA | 31 DE OUTUBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ BRANCO		
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	PERA	7	
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais