

## EMENTA

### SEMANA DE 2 DE DEZEMBRO A 6 DE DEZEMBRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de brócolos (com ou sem borrego) Borrego com massa e couve-flor (1) 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 brócolos Febras de porco com molho de mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Banana	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + 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 feijão-verde (com ou sem perca) (4) Perca com batata e abóbora (4) 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 Juliana Perca assada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + 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 couve-coração (com ou sem frango) Frango com arroz e feijão-verde 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>	Sopa de feijão-branco e nabiças Coxas de frango estufadas com arroz branco e salada Coxas de frango estufadas simples com arroz branco e salada 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 alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Pera	<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 alho-francês Salada de paloco com grão, batata, ovo e legumes (3,4) Salada de paloco com batata e legumes (4) Pera	<b>Lanche</b>	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e agrião (com ou sem peru) Peru com arroz e couve-coração 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>	Creme de abóbora e hortelã Cubos de peru estufados com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Tangerina	<b>Lanche</b>	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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

## SEMANA DE 9 DE DEZEMBRO A 13 DE DEZEMBRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de agrião (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e cenoura (4) 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 nabijas Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,1,4) Pescada assada com arroz branco e salada (4) Pera	<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 batata-doce e chuchu (com ou sem vitela) Vitela com massa e brócolos (1) 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>	Creme de legumes com coentros Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Tangerina	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples e pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de alface (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com batata e abóbora (4) Banana	<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 alface Salada russa de pescada com legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Maçã	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + 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 curgete e alho-francês (com ou sem peru) Peru com arroz e couve-coração 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 grão e espinafres Hambúrguer de peru de cebolada com arroz branco e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + 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 couve-flor (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e feijão-verde (4) 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>	Caldo-verde Empadão de atum com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>Lanche</b>	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).

# EMENTA

## SEMANA DE 16 DE DEZEMBRO A 20 DE DEZEMBRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de couve-coração (com ou sem frango) Frango com massa e feijão-verde (1) Maçã	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR</b> <b>CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de couve-lombarda Pernas de frango estufadas com massa e salada (1) Pernas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Tangerina	<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 ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e couve-flor (4) Pera	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR</b> <b>CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Medalhões de pescada assados com arroz de ervilhas e legumes (4) Medalhões de pescada cozidos com arroz de ervilhas e legumes (4) Pera	<b>Lanche</b>	Sumo 100% fruta + 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 cenoura e feijão-verde (com ou sem borrego) Borrego com massa e brócolos (1) Banana	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR</b> <b>CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Lombo de porco estufado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Maçã	<b>Lanche</b>	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de agrião (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e couve-coração (4) Pera	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	<b>PRÉ-ESCOLAR</b> <b>CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de agrião Bacalhau à Brás com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Laranja	<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 brócolos (com ou sem peru) Peru com arroz e cenoura Maçã	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR</b> <b>CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Perna de peru assada com arroz branco e salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	<b>Lanche</b>	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

# EMENTA

SEMANA DE 23 DE DEZEMBRO A 27 DE DEZEMBRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem pescada) (4) Pescada com massa e cenoura (1,4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)						
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)						
<b>3ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	<b>VÉSPERA DE NATAL</b>								
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa									
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa				<b>NATAL</b>					
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa									
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa							Creme de alface (com ou sem frango) Frango com arroz e couve-flor Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa							Canja de galinha com massa (1) Panados de frango com arroz de cenoura e salada (1,3) Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem perca) (4) Perca com batata e feijão-verde (4) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)						
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Salada de atum com feijão-frade, ovo e legumes (3,4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	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).

# EMENTA

## SEMANA DE 30 DE DEZEMBRO A 3 DE JANEIRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem peru) Peru com arroz e abóbora Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Bife de peru com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	<b>VÉSPERA DE ANO-NOVO</b>		
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
<b>4ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	<b>ANO-NOVO</b>		
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
<b>5ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Pera	Lanche	iogurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Bacalhau com espinafres e legumes (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Pera	Lanche	iogurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-coração (com ou sem vitela) Vitela com massa e cenoura (1) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Rolo de carne misto com arroz branco e salada (1,3,7) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Banana	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).