

# EMENTA

## SEMANA DE 6 DE JANEIRO A 10 DE JANEIRO

<b>2ª 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) 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 alho-francês Tronquinhos de pescada com arroz de ervilhas e salada (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e salada (4) Maçã	<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 alface (com ou sem frango) Frango com batata e abóbora Tangerina	<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 alface Bife de frango estufado com puré de batata e salada (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e salada (7) 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 curgete e alho-francês (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com arroz e feijão-verde (4) 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 Arroz de peixe com salada (4) Arroz simples de peixe com salada (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 abóbora e agrião (com ou sem borrego) Borrego com massa e brócolos (1) 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 Cubos de porco estufados com massa e legumes (1) Cubos de peru estufados com massa e legumes (1) 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 brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e cenoura (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 de nabiças Bacalhau à Gomes de Sá com legumes (3,4) Bacalhau cozido 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 13 DE JANEIRO A 17 DE JANEIRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de feijão-verde (com ou sem peru) Peru com arroz e cenoura Tangerina	<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 Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada 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 couve-flor (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e brócolos (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 Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida 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 abóbora e alface (com ou sem vitela) Vitela com arroz e couve-coração 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 Almôndegas mistas com arroz branco e salada (1,3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Banana	<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 pescada) (4) Pescada com batata e couve-flor (4) Laranja	<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, cenoura e couve-portuguesa Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida 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 batata-doce e chuchu (com ou sem frango) Frango com massa e abóbora (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>	Canja de galinha com massa (1) Frango de fricassé com massa e salada (1,3,4) Frango estufado simples com massa e salada (1) Maçã	<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).



casba

# EMENTA

## SEMANA DE 20 DE JANEIRO A 24 DE JANEIRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (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 espinafres Bacalhau com natas e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Laranja	<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 cenoura e agrião (com ou sem frango) Frango com massa e feijão-verde (1) 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 com coentros Pernas de frango estufadas com massa e salada (1) Pernas de frango estufadas simples com massa e salada (1) 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 brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e couve-flor (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 brócolos Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Pera	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + 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 alho-francês (com ou sem borrego) Borrego com arroz e cenoura Tangerina	<b>Lanche</b>	Papa láctea (1,7)
	<b>PRÉ-ESCOLAR CATL</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo-verde Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada Tangerina	<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 alface (com ou sem perca) (4) Perca com batata e couve-coração (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 de feijão-branco e nabiças Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; pera	<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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

## SEMANA DE 27 DE JANEIRO A 31 DE JANEIRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de agrião (com peru) Peru com arroz e abóbora Tangerina	<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 agrião Salsichas de aves estufadas com couve, arroz branco e salada (1,6,7) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada 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 feijão-verde (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-coração (1,4) 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 de couve-lombarda Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) 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 batata doce e chuchu (com ou sem vitela) Vitela com arroz e cenoura 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 grão e espinafres Hambúrguer misto com arroz branco e salada Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Banana	<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-flor (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e feijão-verde (4) Laranja	<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 Juliana Medalhões de pescada de cebolada com batata cozida e legumes (4) Medalhões de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>Lanche</b>	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
<b>6ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura e alface (com ou sem frango) Frango com massa e brócolos (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>	Creme de cenoura Frango assado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Maçã	<b>Lanche</b>	Sumo 100% fruta + 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).