

# EMENTA

## SEMANA DE 3 DE FEVEREIRO A 7 DE FEVEREIRO

<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>	Creme de legumes com coentros Rissóis de peixe com arroz de ervilhas e salada (1,2,3,4,14) 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 curgete e alho-francês (com ou sem frango) Frango com batata e feijão-verde 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 Jardineira de frango Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes 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 brócolos (com ou sem salmão) (4) Salmão com arroz e abóbora (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 brócolos Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada com salada (4) Gelatina; Laranja	<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 feijão-verde (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (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>	Sopa de feijão-branco e nabiças Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,6,7,12) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (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 alface (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Laranja	<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 Bacalhau com espinafres e legumes (1,4,7) 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 10 DE FEVEREIRO A 14 DE FEVEREIRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem peru) Peru 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 nabijas Hambúrguer de peru de cebolada com massa e salada (1) Hambúrguer de peru grelhado 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 abóbora e alface (com ou sem perca) (4) Perca com batata cozida e feijão-verde (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 de atum com feijão-frade, ovo e legumes (3,4) 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 alho-francês (com ou sem borrego) Borrego 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>	Sopa de alho-francês Costeletas de porco com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã	<b>4</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 cenoura e agrião (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (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>	Creme de cenoura Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos 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 couve-coração (com ou sem frango) Frango com arroz e abóbora 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, cenoura e couve-portuguesa Frango assado com batata frita e/ou arroz branco e salada Frango assado 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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

# EMENTA

## SEMANA DE 17 DE FEVEREIRO A 21 DE FEVEREIRO

<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) Laranja	<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 agrião Tronquinhos de pescada com arroz de tomate e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de tomate e legumes (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 curgete e alho-francês (com ou sem peru) Peru 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>	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Cubos de peru estufados com massa e salada (1) Bife de peru grelhado 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 alface (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com batata 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>	Creme de legumes Salada de paloco com grão, batata, ovo e salada (3,4) Salada de paloco com batata e salada (4) Maçã	<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 brócolos (com ou sem peru) Vitela 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>	Canja de galinha com massa (1) Empadão de carne com arroz branco e salada (3,7) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco 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 feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Pescada com massa e abóbora (1,4) 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 feijão-verde Massada de peixe e delícias do mar com legumes (1,2,4,14) Massada de peixe simples com legumes (1,4) 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 24 DE FEVEREIRO A 28 DE FEVEREIRO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>2 ANOS</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de couve-coração (com ou sem borrego) Borrego com massa e cenoura (1) Pera	<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 Febras de porco com molho mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado 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 abóbora e agrião (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata cozida e brócolos (4) Maçã	<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>	Creme de abóbora e hortelã Medalhões de pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã	<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 cenoura e alface (com ou sem peru) Peru com arroz e couve-coração Pera	<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>	Caldo-verde Perna de peru assada com arroz de ervilhas e salada Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada Pera	<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 salmão) (4) Salmão com batata e feijão-verde (4) Laranja	<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 grão e espinafres 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)
<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 couve-flor (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>	Sopa Juliana Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Banana	<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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).