

EMENTA

SEMANA DE 31 DE MARÇO A 4 DE ABRIL

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem peru) Peru com arroz e couve-coração Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Hambúrguer de peru de cebolada com arroz branco e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz branco e salada Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e alface (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e brócolos (4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura 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 doce sem adição de açúcar (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com ou sem borrego) Borrego com massa e feijão-verde (1) Maçã	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Costeletas de porco com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Maçã	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e couve-flor (4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Medalhões de pescada assados com arroz de ervilhas e salada (4) Medalhões de pescada cozidos com arroz de ervilhas e salada (4) Gelatina; Laranja	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem frango) Frango com batata e abóbora Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Cubos de frango estufados com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Tangerina	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 7 DE ABRIL A 11 DE ABRIL

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e cenoura (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde 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 curgete e alho-francês (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Tangerina	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem perca) (4) Perca com batata e brócolos (4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Empadão de arroz com atum e legumes (3,4,7) Arroz simples de pescada com legumes (4) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem peru) Jardineira de peru Laranja	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Jardineira de peru Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com marmelada (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e feijão-verde (1,4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Pera	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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

EMENTA

SEMANA DE 14 DE ABRIL A 18 DE ABRIL

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem borrego) Borrego com massa e couve-flor (1) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Febras de porco com molho mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e cenoura (4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada de paloco com grão, batata, ovo, cenoura e salada (3,4) Salada de paloco com batata, cenoura e salada (4) Gelatina; Pera	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem peru) Peru com arroz e feijão-verde Maçã	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Maçã	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e alface (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Lombos de pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Lombos de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	<h1>SEXTA-FEIRA SANTA</h1>		
	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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 21 DE ABRIL A 25 DE ABRIL

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e couve-coração (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Tronquinhos de pescada com arroz de cenoura e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de cenoura e legumes (4) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com marmelada (1,7)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem vitela) Vitela com massa e brócolos (1) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,7,6,12) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem perca) (4) Perca com batata e abóbora (4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Banana	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem frango) Frango com arroz e couve-flor Laranja	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	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 Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	<h1>DIA DA LIBERDADE</h1>		
	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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 28 DE ABRIL A 2 DE MAIO

2ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem frango) Frango com massa e couve-coração (1) Banana	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Banana	Lanche	Sumo 100% fruta + Pão de mistura com fiambre (1,6,7,12)
3ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e cenoura (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Arroz de pota com legumes (14) Arroz simples de pescada com legumes (4) Maçã	Lanche	Leite meio-gordo simples + Pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem borrego) Borrego com massa e couve-flor (1) Laranja	Lanche	logurte de aroma + Cereais sem adição de açúcar
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Pá de porco assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Gelatina; Laranja	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com queijo (1,7)
5ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	<h1>DIA DO TRABALHADOR</h1>		
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa			
6ª FEIRA	2 ANOS	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e alface (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com batata e feijão-verde (4) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com manteiga (1,7)
	PRÉ-ESCOLAR CATL	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bacalhau com natas e salada (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Tangerina	Lanche	logurte de aroma + Pão de mistura com doce sem adição de açúcar (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).