



Ementa Geral

Sala: Lilás – Laranja - Azul – CATL
Semana de 01 a 05 de outubro de 2018

Segunda 01/10	P. Almoço – 8h	Leite simples + granola/muesli
	Lanche – 9.30h	3 bolachas maria
	Almoço	Sopa: Espinafres (batata, abóbora, couve-flor, cebola, espinafres)
		Prato: Pá de porco estufada com massa esparguete
		Legumes: Salada de alface e cenoura
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Bife de peru grelhado com arroz e legumes cozidos
Terça 02/10	Lanche 15h e 16.15h	Leite simples + pão com marmelada
	Lanche 18.15h	½ maçã + 3 bolachas integrais
	P. Almoço – 8h	logurte sólido aromas + 4 bolachas maria
	Lanche – 9.30h	½ Pão com queijo
	Almoço	Sopa: Feijão verde (batata, couve flor, cenoura, curgete, feijão verde)
		Prato: Empadão de peixe (pescada)
		Legumes: Brócolos
		Sobremesa: Leite creme
		Ligeira: Prato geral
Quarta 03/10	Lanche 15h e 16.15h	logurte sólido aromas + 1 pão com creme vegetal (sumo para CATL)
	Lanche 18.15h	Uvas + 3 tostas
	P. Almoço – 8h	Leite simples + bolacha integral
	Lanche – 9.30h	½ pão com doce de morango
	Almoço	Sopa: Canja
		Prato: Coelho grelhado com massa macarronete
		Legumes: Feijão Verde
		Sobremesa: Ameixa vermelha
		Ligeira: Prato geral
Quinta 04/10	Lanche 15h e 16.15h	Leite simples + pão com fiambre (Leite achocolatado para CATL)
	Lanche 18.15h	½ banana + 3 biscoitos de azeite
	P. Almoço – 8h	logurte sólido aromas + 4 bolachas maria
	Lanche – 9.30h	3 biscoitos de azeite
	Almoço	Sopa: Feijão Catarino (batata, cenoura, couve flor, cebola, feijão catarino, couve coração)
		Prato: Omelete de alho francês (ovo, alho francês e salsa) com arroz de cenoura
		Legumes: Salada de alface e tomate
		Sobremesa: Maçã assada
		Ligeira: Arroz de peixe (abrótea)
Sexta 05/10	Lanche 15h e 16.15h	logurte líquido + pão com queijo
	Lanche 18.15h	½ pera + 3 tostas integrais
	P. Almoço – 8h	FERIADO
	Lanche – 9.30h	
	Almoço	
	Lanche 15h e 16.15h	
	Lanche 18.15h	

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1.Cereais que contêm glúten,2.Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4.Peixes e derivados, 5.Amendins e derivados, 6.Soja e derivados, 7. Leite, 8.Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10.Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14.Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por : Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Lilás – Laranja - Azul – CATL
Semana de 08 a 12 de outubro de 2018

Segunda 08/10	P. Almoço – 8h	1 iogurte sólido aromas + 3 tostas integrais
	Lanche – 9.30h	3 bolachas integrais
	Almoço	Sopa: Brócolos (batata, cenoura, cebola, couve flor, brócolo)
		Prato: Perca no forno com arroz de cenoura
		Legumes: Feijão verde
		Sobremesa: Melancia
	Lanche 15h e 16.15h	Leite simples + 1 pão com fiambre
Lanche 18.15h	½ maçã + 3 biscoitos de azeite	
Terça 09/10	P. Almoço – 8h	Leite simples + 3 bolachas maria
	Lanche – 9.30h	2 bolachas torradas
	Almoço	Sopa: Ervilhas (batata, couve flor, cenoura, alho francês, ervilhas)
		Prato: Jardineira de vaca (feijão verde, cenoura, batata)
		Legumes: No prato
		Sobremesa: Ameixa vermelha
	Lanche 15h e 16.15h	iogurte sólido aroma + 1 pão com doce de morango (sumo para CATL)
Lanche 18.15h	½ pera + 3 bolachas maria	
Quarta 10/10	P. Almoço – 8h	1 iogurte sólido aromas + 3 bolachas torradas
	Lanche – 9.30h	3 biscoitos de azeite
	Almoço	Sopa: Juliana (batata, couve flor, cenoura, couve lombarda, curgete)
		Prato: Pescada cozida com batata e ovo
		Legumes: Brócolos
		Sobremesa: Pera
	Lanche 15h e 16.15h	Leite simples + 1 Pão com marmelada (leite achocolate para CATL)
Lanche 18.15h	Uvas + 3 tostas integrais	
Quinta 11/10	P. Almoço – 8h	Leite simples + 3 bolachas integrais
	Lanche – 9.30h	½ pão com creme vegetal
	Almoço	Sopa: Creme de Alface (batata, cenoura, couve-flor, alhos, alface)
		Prato: Perna de peru com massa esparguete
		Legumes: Incluídos no prato
		Sobremesa: Melão
	Lanche 15h e 16.15h	iogurte líquido + 1 pão com queijo (iogurte líquido para CATL)
Lanche 18.15h	½ banana + 3 bolachas torradas	
Sexta 12/10	P. Almoço – 8h	1 iogurte sólido aromas + 3 biscoitos de azeite
	Lanche – 9.30h	½ pão com creme vegetal
	Almoço	Sopa: Grão (batata, cenoura, curgete, cebola, grão, repolho)
		Prato: Filetes de pescada panados com arroz de tomate
		Legumes: Salada de alface e tomate
		Sobremesa: Pera
	Lanche 15h e 16.15h	iogurte sólido aroma + 1 pão com fiambre
Lanche 18.15h	½ maçã+ 3 bolachas integrais	

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoins e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por : Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Lilás – Laranja - Azul – CATL
Semana de 20 a 24 de Agosto 2018

Segunda 20/08	P. Almoço – 8h	1 Copo de Leite simples + 1 Pão com creme vegetal
	Lanche – 9.30h	3 Bolachas Maria
	Almoço	Sopa: Caldo Verde
		Prato: Massa à Bolonhesa
		Legumes: Salada de Alface, Cenoura e Couve Roxa
		Sobremesa: Ameixa
		Ligeira: Costeleta de Porco Grelhada com Massa e Salada
Terça 21/08	Lanche 15h e 16.15h	Leite simples + 1 Pão com Queijo
	Lanche 18.15h	1 Iogurte Sólido Aromas + 3 Bolachas Integrais
	P. Almoço – 8h	1 Iogurte sólido Aromas + 1 Pão com queijo
	Lanche – 9.30h	3 Bolachas Torradas
	Almoço	Sopa: Creme de Cenoura (batata, couve-flor, cenoura, abóbora)
		Prato: Bacalhau com Grão, Ovo e Batata
		Legumes: Feijão verde
		Sobremesa: Abacaxi
		Ligeira: Prato Geral
Quarta 22/08	Lanche 15h e 16.15h	Pêssego + Pão com Doce de Morango
	Lanche 18.15h	Leite Simples + 3 Bolachas Maria
	P. Almoço – 8h	1 Copo de leite simples + 3 Mini Biscoitos de Azeite
	Lanche – 9.30h	2 Tostas
	Almoço	Sopa: Alho Francês (Batata, couve-flor, cenoura, alho-francês)
		Prato: Bifinhos de Perú gralhados com Arroz Primavera
		Legumes: Salada de Pepino e Tomate
		Sobremesa: Nectarina
		Ligeira: Prato Geral
Quinta 23/08	Lanche 15h e 16.15h	Iogurte Sólido Aromas + 1 Pão com Fiambre
	Lanche 18.15h	Leite Simples + 3 Bolachas Integrais
	P. Almoço – 8h	1 Iogurte Sólido Aromas + 4 Bolachas Integrais
	Lanche – 9.30h	½ pão com Fiambre
	Almoço	Sopa: Sopa de Peixe (Maruca e Pescada)
		Prato: Nacos de Pescada estufados com Massa Cotovelos
		Legumes: Salada de Alface e Cenoura e Beterraba
		Sobremesa: Arroz Doce
		Ligeira: Pescada cozida com Batata e Cenoura Cozida
Sexta 24/08	Lanche 15h e 16.15h	Melancia + 1 Pão com Queijo
	Lanche 18.15h	Iogurte Sólido Aromas + 3 Bolachas Integrais
	P. Almoço – 8h	1 Copo de Leite simples + 1 Pão com Fiambre
	Lanche – 9.30h	3 Tostas
	Almoço	Sopa: Feijão Manteiga e cenoura (batata, couve-flor, cenoura, couve coração, feijão manteiga)
		Prato: Lombo de Porco no Forno com Puré
		Legumes: Feijão Verde
		Sobremesa: Manga
		Ligeira: Prato Geral
	Lanche 15h e 16.15h	Leite simples + 1 Pão com Marmelada
	Lanche 18.15h	1 Iogurte Sólido Aromas + 2 Bolachas Maria

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoins e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por : Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Lilás – Laranja - Azul – CATL
Semana de 27 a 31 de Agosto 2018

Segunda 27/08	P. Almoço – 8h	Leite Simples + Cereais
	Lanche – 9.30h	3 Bolachas Maria
	Almoço	Sopa: Feijão Verde (batata, curgete, cebola, cenoura, feijão verde)
		Prato: Empadão de atum (com arroz)
		Legumes: Salada de Alface e Couve Roxa
		Sobremesa: Manga
		Ligeira: Arroz branco com atum e cenoura cozida
Lanche 15h e 16.15h	Leite Simples + Pão com Marmelada	
Lanche 18.15h	1 Iogurte Sólido Aromas + 3 Mini Biscoitos de Azeite	
Terça 28/08	P. Almoço – 8h	1 Iogurte Sólido Aromas + 4 Bolachas Maria
	Lanche – 9.30h	Pão com fiambre
	Almoço	Sopa: Agrião (batata, cenoura, couve-flor, cebola, agrião)
		Prato: Carne de Vaca Estufada com Massa Esparguete
		Legumes: Legumes Salteados (curgete, cenoura, couve coração em juliana, alho)
		Sobremesa: Melancia
		Ligeira: Bife Grelhado com Massa Esparguete e Legumes Cozidos (couve coração e cenoura)
Lanche 15h e 16.15h	Pêssego + Pão com Queijo	
Lanche 18.15h	Leite Simples + 3 Tostas	
Quarta 29/08	P. Almoço – 8h	Leite simples + Pão com Fiambre
	Lanche – 9.30h	3 Bolachas Integrais
	Almoço	Sopa: Creme de Abóbora (batata, abóbora, curgete, couve flor, cebola)
		Prato: Salada Russa com Pescada Cozida e Ovo
		Legumes: Salada de Pepino, Tomate, Cebola
		Sobremesa: Pudim
		Ligeira: Prato Geral
Lanche 15h e 16.15h	Iogurte Sólido Aromas + Pão com Creme Vegetal	
Lanche 18.15h	Melão + 3 Bolachas Maria	
Quinta 30/08	P. Almoço – 8h	1 Iogurte Sólido Aromas + 4 Bolachas Maria
	Lanche – 9.30h	Pão com Creme Vegetal
	Almoço	Sopa: Agrião (batata, couve flor, cenoura, cebola, agrião)
		Prato: Bifinhos de Perú com Cogumelos e Arroz de Cenoura
		Legumes: Salada de Alface, Tomate e Cebola
		Sobremesa: Pêssego
		Ligeira: Prato Geral
Lanche 15h e 16.15h	1 Copo de Iogurte Líquido + Pão com Fiambre	
Lanche 18.15h	Leite Simples + 3 tostas	
Sexta 31/08	P. Almoço – 8h	Leite Simples + Pão com Queijo
	Lanche – 9.30h	½ copo de Iogurte Líquido + 3 Bolachas Maria
	Almoço	Sopa: Sopa de Espinafres (batata, cenoura, couve flor, cebola, espinafres)
		Prato: Maruca e Delicias do Mar no Forno com Massa Tagliatelle
		Legumes: Salada de Alface e Cenoura
		Sobremesa: Nectarina
		Ligeira: Maruca cozida com Batata e Legumes
Lanche 15h e 16.15h	1 Iogurte Sólido Aromas + Pão com Doce de Morango	
Lanche 18.15h	Melancia + 3 Mini Biscoitos de Azeite	

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1.Cereais que contêm glúten,2.Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4.Peixes e derivados, 5.Amendãos e derivados, 6.Soja e derivados, 7. Leite, 8.Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10.Mustarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14.Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por : Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N