









DATA 29 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO 2018

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.I

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
TERÇA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
QUARTA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA						
		PRATO						
		SOBREMESA						
LANCHE								
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Cenoura	-	88	2	3	13
		PRATO	Almôndegas de Vaca estufadas com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino		265	16	7	32
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Queijo		 	191	10	2	32	
SEXTA	MM*	Fruta	-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa Juliana	-	93	4	3	12
		PRATO	Bacalhau à Brás com Alho Francês e Salada de Alface e Rúcula	 	369	19	22	23
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Fiambre		 	196	8	3	32	

\*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.






















EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 5 A 9 DE FEVEREIRO 2018

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.L

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*	Fruta	-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Alho Francês	-	87	3	3	12
		PRATO	Perna de Porco no forno com Arroz de Ervilhas e Salteado de Couve	-	243	18	8	26
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo		 	200	12	5	26	
TERÇA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Brócolos	-	94	5	4	9
		PRATO	Massinha de Pescada gratinada com Cenoura e Brócolos	  	345	22	11	40
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Manteiga		 	203	7	5	32	
QUARTA	MM*	Bolachas tipo Maria®	 	105	2	3	17	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Feijão Branco e Hortaliças	-	87	4	4	10
		PRATO	Estufadinho de Perú com Batata-doce e Feijão-verde cozido	-	277	15	4	45
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite e Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> ®			169	8	3	26	
QUINTA	MM*	Pão com Manteiga	 	99	2	4	13	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Agrião	-	88	3	4	10
		PRATO	Arroz de Tintureira com Salada de Alface		224	14	3	34
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre		 	196	8	3	32	
SEXTA	MM*	Fruta	-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Repolho	-	86	3	3	10
		PRATO	Peitinhos de Frango salteados com Massa laços e Salada colorida		250	17	5	32
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Marmelada		 	202	9	4	33	

\*Fornecido consoante necessidade.

**Nota:** As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

**ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.**



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 12 A 16 DE FEVEREIRO 2018

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.L

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
TERÇA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
QUARTA	MM*	Pão com Manteiga		99	2	4	13	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Nabo e Cenoura	-	82	2	3	11
		PRATO	Lasanha de Salmão e Espinafres com Salada de Beterraba		402	18	18	42
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Doce		198	9	4	32		
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Puré de Grão com Repolho	-	95	5	4	9
		PRATO	Coxas de Frango assadas com Batata corada e Espargado de Espinafres	-	233	18	5	29
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	logurte + Pão com Queijo		191	10	2	32		
SEXTA	MM*	Fruta	-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Abóbora e Curgete	-	81	2	3	10
		PRATO	Solha no Forno com Arroz de Grelas e Cenoura cozida		244	14	4	37
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Fiambre		196	8	3	32		

\*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 19 A 23 DE FEVEREIRO 2018

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.L

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*	Fruta	-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Grelos	-	99	4	4	12
		PRATO	Vitela estufada com Cenoura e Cogumelos, Massa macarrão e Couve-de-bruxelas cozidas	🌱	285	20	7	34
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo	🌱 🥛	200	12	5	26		
TERÇA	MM*	Leite	🥛	94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Canja de Arroz	-	95	7	4	8
		PRATO	Abrótea cozida com Todos	🐟 🌱 🥛	243	16	8	27
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	logurte + Pão com Manteiga	🌱 🥛	203	7	5	32		
QUARTA	MM*	Bolachas tipo Maria®	🌱 🥛	105	2	3	17	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Couve-flor e Cenoura	-	88	4	3	11
		PRATO	Arroz de Frango com Salada de Cenoura ralada e Pepino	-	256	15	5	37
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite e Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> ®	🥛	169	8	3	26		
QUINTA	MM*	Pão com Manteiga	🌱 🥛	99	2	4	13	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Abóbora e Couve-branca	-	84	2	3	12
		PRATO	Strogonoff de Pescada com Massa <i>penne</i> e Salada Mista	🌱 🥛 🐟	236	15	5	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	logurte + Pão com Fiambre	🌱 🥛	196	8	3	32		
SEXTA	MM*	Fruta	-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Lentilhas e Espinafres	-	92	5	4	9
		PRATO	Espetadas de Perú com Puré de Batata e Macedónia cozida	🌱 🥛 🌱 🥛	258	14	4	39
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Marmelada	🌱 🥛	202	9	4	33		

\*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

**ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.**

















EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 26 DE FEVEREIRO A 2 DE MARÇO 2018

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.L

DIA	REFEIÇÃO			ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
					E	P	L	G	
SEGUNDA	MM*	Bolachas Torradas		 	105	2	3	16	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Cenoura e Feijão-verde	-	99	4	3	14	
		PRATO	Omelete de Atum e Tomate com Arroz Branco e Salada de Pepino e Beterraba		 	271	14	8	35
		SOBREMESA	Fruta da Época		-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Fruta + Pão com Manteiga			 	210	8	7	29	
TERÇA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4	
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Favas com Coentros	-	82	5	4	7	
		PRATO	Frango estufado com Massa espiral tricolor e Brócolos cozidos			260	19	6	31
		SOBREMESA	Fruta da Época		-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre			 	196	8	3	32	
QUARTA	MM*	Pão com Manteiga		 	99	2	4	13	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Curgete	-	84	3	4	10	
		PRATO	Polvo à Lagareiro com Batata e Salada de Cenoura ralada e Alface			204	12	4	30
		SOBREMESA	Fruta da Época		-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Doce			 	198	9	4	32	
QUINTA	MM*								
	ALMOÇO	SOPA							
		PRATO							
SOBREMESA									
LANCHE									
SEXTA	MM*								
	ALMOÇO	SOPA							
		PRATO							
SOBREMESA									
LANCHE									

\*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As capitações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N