

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

• Semana de 3 a 7 de fevereiro •

Segunda-feira, 3 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Hamburguer de legumes com arroz de feijão ¹
Legumes	Cogumelos salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 4 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Esparguete com guisado de frango ¹
Legumes	Salada de rúcula, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + Pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 5 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de alho francês e couve flor
Prato	Arroz à valenciana ^{4,12,14}
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Pão de mistura com queijo + leite⁷

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 6 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de couve branca
Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴
Legumes	Salada de alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Cereais integrais+leite^{1,7}

Sexta-feira, 7 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de legumes
Prato	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura com vitela
Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

• Semana de 10 a 14 de fevereiro •

Segunda-feira, 10 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa primavera
Prato	Massa com ovo, cenoura e milho ^{1,3}
Legumes	Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 11 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Grão de bico, cenoura e nabo
Prato	Jardineira de frango
Legumes	Salada de alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 12 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de curgete
Prato	Chilli de carne
Legumes	Feijão verde salteado
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 13 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Atum de cebolada com batata corada ^{3,6}
Legumes	Salada de cenoura ralada, cebola e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Pão de mistura com manteiga + fruta^{1,7}

Sexta-feira, 14 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de abóbora com massinha
Prato	Massa primaveril com salmão ^{1,4,8,12}
Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

• Semana de 17 a 21 de fevereiro •

Segunda-feira, 17 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Juliana
Prato	Strogonoff de soja com cogumelos ^{1,6}
Legumes	Couve branca e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Pão de mistura com manteiga+ fruta^{1,7}

Terça-feira, 18 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Massa gratinada com legumes e frango ^{1,7}
Legumes	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Quarta-feira, 19 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Douradinhos de peixe no forno ^{1,3,4,8,11}
Legumes	Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

Quinta-feira, 20 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Rancho ¹
Legumes	Salada de alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

Sexta-feira, 21 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de alho francês e couve flor
Prato	Peixe no forno ⁴
Legumes	Legumes assados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com manteiga^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

• Semana de 24 a 28 de fevereiro •

Segunda-feira, 24 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa primavera
Prato	Massa com “natas” e cogumelos ^{1,6,12}
Legumes	Couve branca e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 25 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de nabo
Prato	Lombos de pescada com tomate e batata cozida ⁴
Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 26 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
Prato	Arroz de pato
Legumes	Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 – CATL – PRE ESCOLAR - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 27 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Massada de peixe ^{1,4}
Legumes	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 28 de fevereiro

REFEIÇÃO

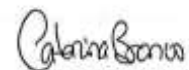
Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Peru no forno com batatas
Legumes	Legumes assados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Pão de mistura com queijo + iogurte^{1,7}

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N