

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - O U T U B R O

• Semana de 6 a 10 de Outubro •

Segunda-feira, 6 de outubro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Sopa de nabo                     |
| <b>Prato</b>     | Arroz com grão e legumes         |
| <b>Legumes</b>   | Feijão verde e cenoura salteados |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                   |

**Lanche da tarde** Leite + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 7 de outubro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de curgete                             |
| <b>Prato</b>     | Peixe cozido com ovo e batata <sup>3,4</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Salada de alface e pepino                    |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                               |

**Lanche da tarde** Iogurte + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 8 de outubro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de legumes               |
| <b>Prato</b>     | Grão com frango e arroz branco |
| <b>Legumes</b>   | Brócolos                       |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                 |

**Lanche da tarde** Cereais integrais+leite<sup>1,7</sup>

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

Quinta-feira, 9 de outubro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

|                  |                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de ervilhas                                 |
| <b>Prato</b>     | Massa salteada com atum e brócolos <sup>1,4</sup> |
| <b>Legumes</b>   | Salada de tomate                                  |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                                    |

**Lanche da tarde** | Iogurte + pão com manteiga<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 10 de outubro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de cenoura e alho francês |
| <b>Prato</b>     | Jardineira de novilho           |
| <b>Legumes</b>   | Espinafres salteados            |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                  |

**Lanche da tarde** | Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

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

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

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 - O U T U B R O

• Semana de 13 a 17 de Outubro •

Segunda-feira, 13 de outubro

### REFEIÇÃO

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época |
|------------------------|----------------|

|               |                  |                                                    |
|---------------|------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Almoço</b> | <b>Sopa</b>      | Sopa primavera                                     |
|               | <b>Prato</b>     | Grão com legumes, batata e ovo cozido <sup>3</sup> |
|               | <b>Legumes</b>   | Feijão verde cozido                                |
|               | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                                     |

|                        |                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Lanche da tarde</b> | Fruta + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |
|------------------------|----------------------------------------------------|

Terça-feira, 14 de outubro

### REFEIÇÃO

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época |
|------------------------|----------------|

|               |                  |                                            |
|---------------|------------------|--------------------------------------------|
| <b>Almoço</b> | <b>Sopa</b>      | Sopa de feijão branco com couve lombardo   |
|               | <b>Prato</b>     | Salmão no forno com laranja <sup>1,4</sup> |
|               | <b>Legumes</b>   | Salada de cenoura, cebola e couve-roxa     |
|               | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                             |

|                        |                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Lanche da tarde</b> | iogurte + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |
|------------------------|----------------------------------------------------|

Quarta-feira, 15 de outubro

### REFEIÇÃO

|                        |                                                    |                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                                     |                                   |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>                                        | Creme de curgete                  |
|                        | <b>Prato</b>                                       | Frango assado com arroz primavera |
|                        | <b>Legumes</b>                                     | Cogumelos salteados               |
|                        | <b>Sobremesa</b>                                   | Fruta da época                    |
| <b>Lanche da tarde</b> | Leite + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                   |

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

Quinta-feira, 16 de outubro

### REFEIÇÃO

|                        |                                                    |                                             |
|------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                                     |                                             |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>                                        | Juliana                                     |
|                        | <b>Prato</b>                                       | Bife de atum com batata cozida <sup>4</sup> |
|                        | <b>Legumes</b>                                     | Salada de alface                            |
|                        | <b>Sobremesa</b>                                   | Fruta da época                              |
| <b>Lanche da tarde</b> | Iogurte + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                                             |

Sexta-feira, 17 de outubro

### REFEIÇÃO

|                        |                                        |                                             |
|------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época                         |                                             |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>                            | Creme de cenoura                            |
|                        | <b>Prato</b>                           | Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> |
|                        | <b>Legumes</b>                         | Brócolos cozidos                            |
|                        | <b>Sobremesa</b>                       | Fruta da época                              |
| <b>Lanche da tarde</b> | Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup> |                                             |

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

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

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 - O U T U B R O

• Semana de 20 a 24 de outubro •

Segunda-feira, 20 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                                  |                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |                                      |
| Almoço          | Sopa                                             | Sopa de feijão branco                |
|                 | Prato                                            | Soja estufada com arroz <sup>6</sup> |
|                 | Legumes                                          | Feijão verde salteado                |
|                 | Sobremesa                                        | Fruta da época                       |
| Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                                      |

Terça-feira, 21 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                                      |                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                       |                                                     |
| Almoço          | Sopa                                                 | Creme de cenoura com ervilhas                       |
|                 | Prato                                                | Bacalhau à lagareiro com batata cozida <sup>4</sup> |
|                 | Legumes                                              | Salada de alface e tomate                           |
|                 | Sobremesa                                            | Fruta da época                                      |
| Lanche da tarde | iogurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                                     |

Quarta-feira, 22 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                                  |                                               |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |                                               |
| Almoço          | Sopa                                             | Sopa de nabijas                               |
|                 | Prato                                            | Perna de peru no forno com massa <sup>1</sup> |
|                 | Legumes                                          | Salada de alface, cenoura e milho             |
|                 | Sobremesa                                        | Fruta da época                                |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                                               |

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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 - O U T U B R O

Quinta-feira, 23 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                                       |                                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                        |                                    |
| Almoço          | Sopa                                                  | Creme de alho francês e couve flor |
|                 | Prato                                                 | Arroz de polvo <sup>4,14</sup>     |
|                 | Legumes                                               | Espinafres salteados               |
|                 | Sobremesa                                             | Fruta da época                     |
| Lanche da tarde | iogurte + pão de mistura com manteiga. <sup>1,7</sup> |                                    |

Sexta-feira, 24 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                        |                                                    |
|-----------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                         |                                                    |
| Almoço          | Sopa                                   | Sopa primavera                                     |
|                 | Prato                                  | Almôndegas com esparguete <sup>1,6,7,8,11,12</sup> |
|                 | Legumes                                | Salada de alface, cenoura e tomate                 |
|                 | Sobremesa                              | Fruta da época                                     |
| Lanche da tarde | Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup> |                                                    |

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

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 - O U T U B R O

● Semana de 27 a 31 de outubro ●

Segunda-feira, 27 de Outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                                    |                                         |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |                                         |
| Almoço          | Sopa                                               | Creme de legumes                        |
|                 | Prato                                              | Massa com feijão e legumes <sup>1</sup> |
|                 | Legumes                                            | Salada de couve-roxa, pepino e cenoura  |
|                 | Sobremesa                                          | Fruta da época                          |
| Lanche da tarde | Fruta + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                         |

Terça-feira, 28 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                                    |                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |                                                          |
| Almoço          | Sopa                                               | Creme de ervilhas, curgete e abóbora                     |
|                 | Prato                                              | Pescada no forno com tomate e batata cozida <sup>4</sup> |
|                 | Legumes                                            | Feijão-verde cozido                                      |
|                 | Sobremesa                                          | Fruta da época                                           |
| Lanche da tarde | iogurte + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                                                          |

Quarta-feira, 29 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                                         |                                               |
|-----------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                          |                                               |
| Almoço          | Sopa                                    | Sopa de agrião                                |
|                 | Prato                                   | Peru guisado com legumes e massa <sup>1</sup> |
|                 | Legumes                                 | Salada de tomate                              |
|                 | Sobremesa                               | Fruta da época                                |
| Lanche da tarde | Leite + pão com manteiga <sup>1,7</sup> |                                               |

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

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 - O U T U B R O

Quinta-feira, 30 de outubro

### REFEIÇÃO

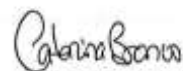
|                 |                                                    |                             |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |                             |
| Almoço          | Sopa                                               | Crepe de brócolos           |
|                 | Prato                                              | Arroz de peixe <sup>4</sup> |
|                 | Legumes                                            | Espinafres salteados        |
|                 | Sobremesa                                          | Fruta da época              |
| Lanche da tarde | Iogurte + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                             |

Sexta-feira, 31 de outubro

### REFEIÇÃO

|                 |                       |                                     |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época        |                                     |
| Almoço          | Sopa                  | Crepe de cenoura                    |
|                 | Prato                 | Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup> |
|                 | Legumes               | Salada de alface, cenoura e tomate  |
|                 | Sobremesa             | Fruta da época                      |
| Lanche da tarde | Surpresa de Halloween |                                     |

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

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