

## I. Ementa I

### I. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço	Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bifes de peru grelhado com massa e salada ou legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Rancho (pá de porco com grão-de-bico, macarrão, cenoura e couve lombardo)
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata e legumes cozidos
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura, ervilhas e milho
	Sobremesa	Peça de fruta

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## II. Ementa II

### 2. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço	Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Almôndegas de vitela estufadas com massa ou Massa à bolonhesa e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas)
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Arroz tipo à valenciana (carne de vitela, frango e porco com ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Abrótea estufada com molho de tomate, batata e couve
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de frango panado com arroz de feijão e salada
	Sobremesa	Peça de fruta

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## III. Ementa III

### 3. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço	Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Massa com atum e ovo laminado e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Arroz de pato e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bacalhau à centro Paroquial (Bacalhau panado no forno com puré) e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Feijoada (pá de porco com feijão catarino, cenoura e couve)
	Sobremesa	Peça de fruta
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Dourada assada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## IV. Ementa IV

### 4. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço		Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Costeletas com arroz de feijão e salada	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Rissóis de peixe fritos com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas)	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Frango assado com massa e salada	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Salmão assado com batata cozida e legumes	
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Massa de vitela (vitela estufada com massa, ervilhas e cenoura)	
	Sobremesa	Peça de fruta	

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## V. Ementa V

### 5. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço		Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Arroz de atum e salada	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Pá de porco assada com massa e salada	   
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada	   
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Frango estufado com massa e salada	   
	Sobremesa	Peça de fruta	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de cenoura e salada	 
	Sobremesa	Peça de fruta	

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## VI. Ementa VI

### 6. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço	Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Vitela estufada com massa e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Arroz de tentáculos e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Frango no forno com batata frita e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Filetes de cavala no forno com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Massa à lavrador (pá de porco, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve)
	Sobremesa	Peça de fruta

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## VII. Ementa VII

### 7. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço	Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura, ervilhas e milho
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bacalhau cozido com batata, grão-de-bico, ovo e legumes cozidos
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bifes de peru com cogumelos, massa e salada
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata e legumes cozidos
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato	Costeletas com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Peça de fruta

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N\_\_\_\_\_

## VIII. Ementa VIII

### 8. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço		Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Atum com feijão frade, ovo cozido e arroz branco	 
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Cubos de frango estufados com cogumelos e massa e salada	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada	   
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Jardineira de Vitela (vitela, batata, cenoura e ervilhas)	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Salmão assado com arroz de cenoura e salada	
	Sobremesa	Peça de fruta	

#### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria. A sobremesa doce apenas é fornecida a partir dos três anos (pré-escolar).

\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença incidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, Nº4964N \_\_\_\_\_

## Lanches

### Pré-escolar e CATL

Dia da semana		Lanche	Alergénios
Segunda-feira	Pré-escolar	Pão com manteiga s/sal e leite simples	 
	CATL	Pão com creme vegetal e leite com chocolate	  
Terça-feira	Pré-escolar	Pão com manteiga de amendoim e iogurte	   
	CATL	Pão com chocolate e iogurte	  
Quarta-feira	Pré-escolar	Pão com queijo e leite simples	 
	CATL	Pão com doce/marmelada e leite simples	   
Quinta-feira	Pré-escolar	Pão com fiambre e iogurte	  
	CATL	Pão com fiambre e iogurte	  
Sexta-feira	Pré-escolar	Pão com queijo e leite simples	 
	CATL	Pão com queijo e leite simples	 

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, Nº4964N

## **Lista de Alergénios**

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de agentes alergénios, nem situações de contaminação cruzada. A ementa pode contemplar os seguintes alergénios:

	1-Glúten		8-Frutos de casca rija
	2-Crustáceos		9-Aipo
	3-Ovos		10-Mostarda
	4-Peixe		11-Senentes de sésamo
	5-Amendoim		12-Dióxido de enxofre e sulfitos
	6-Soja		13- Tremoço
	7-Leite		14-Moluscos

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N