












I. Ementa I

I. Pré-escolar e CATL

Dia da semana	Refeição almoço		Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)













Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergênicos 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		Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergênicos 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	Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)


















Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergênicos 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		Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)














Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergênicos 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		Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergênicos 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	Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)












Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergênicos 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	Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergênicos 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	Alergênicos
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.

Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)





























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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

Lanches

Pré-escolar e CATL

Dia da semana		Lanche	Alergênicos
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, N°4964N

Lista de Alergênicos

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

	1-Glúten		8-Frutos de casca rija
	2-Crustáceos		9-Aipo
	3-Ovos		10-Mostarda
	4-Peixe		11-Sementes 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