



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 03 | 14 a 18 janeiro 2019

		Segunda-feira 14/jan	Terça-feira 15/jan	Quarta-feira 16/jan	Quinta-feira 17/jan	Sexta-feira 18/jan
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Massada de carne (vaca e porco) e legumes (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)	Frango assado no forno com puré de batata (7,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)
		-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Clementina
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 04 | 21 a 25 janeiro 2019

		Segunda-feira 21/jan	Terça-feira 22/jan	Quarta-feira 23/jan	Quinta-feira 24/jan	Sexta-feira 25/jan
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Esparguete com atum e legumes (1,3,4,12)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,11,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de polvo (12,14)
		-	-	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
	Sobremesa	Pera	Laranja	Aletria (1,3,6,7,8,12)/Macã	Clementina	Banana
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 05 | 28 janeiro a 01 fevereiro 2019

		Segunda-feira 28/jan	Terça-feira 29/jan	Quarta-feira 30/jan	Quinta-feira 31/jan	Sexta-feira 01/fev
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor(1,3)
	Prato	Omelete no forno com salsichas, queijo e legumes e arroz branco (1,3,6,7,9,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Carapau assado no forno com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Maçã	Abacaxi	Banana
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 06 | 04 a 08 fevereiro 2019

		Segunda-feira 04/fev	Terça-feira 05/fev	Quarta-feira 06/fev	Quinta-feira 07/fev	Sexta-feira 08/fev
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e couve coração (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4)	Lasanha de carne (vaca/porco picada) (1,3,7,12)	Robalo grelhado com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Pescada frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,12)
		-	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Mousse de chocolate (1,3,7)/Maçã	Clementina
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1