



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 43 | 21 a 25 outubro 2019

		Segunda-feira 21-out	Terça-feira 22-out	Quarta-feira 23-out	Quinta-feira 24-out	Sexta-feira 25-out
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 espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Empadão de peixe e legumes (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Dourada grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça e cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Pera	Laranja	Maçã assada/Maçã	Abacaxi
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

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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 44 | 28 a 31 outubro 2019

		Segunda-feira 28-out	Terça-feira 29-out	Quarta-feira 30-out	Quinta-feira 31-out	Sexta-feira 01-nov
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)	FERIADO
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de lentilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (3,4,12)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,12)	Bacalhau à Braz (batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	
		Cenoura cozida	—	Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Mousse de chocolate (1,3,7,12)/Pera	
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)	

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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 45 | 04 a 08 novembro 2019

		Segunda-feira 04-nov	Terça-feira 05-nov	Quarta-feira 06-nov	Quinta-feira 07-nov	Sexta-feira 08-nov
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 couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia, pickles) (12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz branco (1,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batata e ovo cozido (3,4,12)	Arroz de pato (12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	—	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Laranja	Pera	Abacaxi
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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 46 | 11 a 15 novembro 2019

		Segunda-feira 11-nov	Terça-feira 12-nov	Quarta-feira 13-nov	Quinta-feira 14-nov	Sexta-feira 15-nov
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 lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Hamburguer grelhado com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Filetes de peixe fritos com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Salmão grelhado com batatas assadas no forno (4,12)
		—	Salada de alface, tomate e cebola (12)	—	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Maçã	Clementina	Banana	Arroz doce (1,3,7,12)/Pera
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 rijas 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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1