



# EMENTA

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 23 | 04 a 08 junho 2018

		Segunda-feira 04/jun	Terça-feira 05/jun	Quarta-feira 06/jun	Quinta-feira 07/jun	Sexta-feira 08/jun
<b>Lanche da manhã</b>		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)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	<b>Prato</b>	Massa com salsichas e fiambre (1,3,6,7,10,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortalíça) (3,4)	Bifes de peru panados fritos com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Frango estufado com arroz branco (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	—	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	Pera
<b>Lanche da tarde</b>		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.



# EMENTA

## Jardim de Infância | CATL

### SEMANA 24 | 11 a 15 junho 2018

		<b>Segunda-feira</b> 11/jun	<b>Terça-feira</b> 12/jun	<b>Quarta-feira</b> 13/jun	<b>Quinta-feira</b> 14/jun	<b>Sexta-feira</b> 15/jun
<b>Lanche da manhã</b>		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)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	<b>Prato</b>	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e puré de batata (1,7,12)	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,7,12)	Frango assado no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Pera	Morangos	Pudim (1,3,7)/Pera
<b>Lanche da tarde</b>		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 25 | 18 a 22 junho 2018

		<b>Segunda-feira</b> 18/jun	<b>Terça-feira</b> 19/jun	<b>Quarta-feira</b> 20/jun	<b>Quinta-feira</b> 21/jun	<b>Sexta-feira</b> 22/jun
<b>Lanche da manhã</b>		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)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Cozido à portuguesa (carne de porco/vaca/frango cozida com cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melancia
<b>Lanche da tarde</b>		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 26 | 25 a 29 junho 2018

		Segunda-feira 25/jun	Terça-feira 26/jun	Quarta-feira 27/jun	Quinta-feira 28/jun	Sexta-feira 29/jun
<b>Lanche da manhã</b>		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)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	<b>Prato</b>	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e efijão verde) de lulas (1,2,4,12,14)	Feijoada (carne de vaca/porco/frango,, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Leite creme (1,3,7)/Pera	Morangos	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>		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.