

EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 42 | 20 a 24 setembro 2021

| | | Segunda-feira 18-out | Terça-feira 19-out | Quarta-feira 20-out | Quinta-feira 21-out | Sexta-feira 22-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) |
| A I M O Ç O | Sopa | Sopa de feijão e couve-flor | Sopa de feijão verde | Sopa de grão e espinafres | Creme de Cenoura | Sopa de couve-flor |
| | Prato | Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com douradinhos (1,4) | Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco | Lombinhos de pescada com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4) | Coxas de peru no forno com massa espiral (1,3) | Lombos de peixe estufados com arroz branco (4) |
| | | - | Salada mista (12) | Salada mista (12) | Salada mista (12) | - |
| | Sobremesa | Laranja | Mousse de chocolate (7) /Maçã | Uvas | Maçã | 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 manteiga (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/ Sulfites 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 43 | 25 a 29 outubro de 2021

| | | Segunda-feira 25-out | Terça-feira 26-out | Quarta-feira 27-out | Quinta-feira 28-out | Sexta-feira 29-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) |
| A I M O Ç O | Sopa | Creme de ervilhas | Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes | Sopa de grão e agrião | Sopa de abóbora e espinafres | Sopa de couve-flor |
| | Prato | Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves (1,3) | Salada de Atum com feijão frade (atum, batata cozida, ovo cozido e cenoura) (3,4) | Frango de churrasco com arroz primavera | Pescada à Gomes de Sá (batatas, ovo) (3,4) | Carne de porco estufada com arroz e feijão |
| | | - | Cebola e Salsa | Salada mista (12) | Salada mista (12) | Salada mista (12) |
| | Sobremesa | Banana | Gelatina / Maçã | Melão | Laranja | Uvas |
| 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 manteiga (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

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 44 | 1 a 5 novembro de 2021

| | | Segunda-feira 01-nov | Terça-feira 02-nov | Quarta-feira 03-nov | Quinta-feira 04-nov | Sexta-feira 05-nov |
|--|------------------------|---|--|--|---|--|
| Lanche da manhã | | FERIADO Dia de Todos os Santos | 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) |
| A I M O Ç O | Sopa | | Sopa de couve coração | Sopa de alface | Sopa de espinafres | Creme de couve-flor |
| | Prato | | Rojões com batatas cozida | Esparguete com atum, molho de tomate e cogumelos (1,3,4) | Frango assado com limão e arroz de ervilhas | Rissóis de peixe e bolos de bacalhau com arroz de tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14) |
| | | | Salada mista (12) | Salada mista (12) | Salada mista (12) | Salada mista (12) |
| | | | Sobremesa | Gelatina / Maçã | Banana | Melancia |
| | Lanche da tarde | | logurte + pão com queijo (1,7) | Leite + pão com fiambre (1,6,7) | logurte + pão com doce (1,7) | Leite + pão com manteiga (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

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Jardim de Infância | CATL

SEMANA 45 | 08 a 12 novembro de 2021

| | | Segunda-feira 08-nov | Terça-feira 09-nov | Quarta-feira 10-nov | Quinta-feira 11-nov | Sexta-feira 12-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) |
| A I M O Ç O | Sopa | Creme de abóbora | Sopa de alho francês | Sopa de abóbora e feijão-verde | Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes | Sopa de feijão e couve-flor |
| | Prato | Feijoada transmontana (carnes, cenoura, couves e feijão) com arroz branco) | Maruca cozida com puré de batata (4,7) | Frango de churrasco com arroz de ervilhas | Perca no forno com batatas a murro (4) | Lasanha de carne (carne de vaca/porco) (1,3,7,12) |
| | | Salada mista | Salada mista (12) | Salada mista (12) | Feijão Verde | Salada mista (12) |
| | Sobremesa | Banana | Pera | Melão | Laranja | Melancia |
| 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 manteiga (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

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações