



# EMENTA

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 27 | 02 a 06 julho 2018

		Segunda-feira 02/jul	Terça-feira 03/jul	Quarta-feira 04/jul	Quinta-feira 05/jul	Sexta-feira 06/jul
<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 feijão e couve lombarda (1,3)
	<b>Prato</b>	Rissóis com arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4, 7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12) <small>PASSEIO CATL: Panados de frango no forno com arroz de legumes (1,3,,6,7,9,11,12)</small>	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Melancia	Maçã assada/Maçã	Morangos
<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 28 | 09 a 13 julho 2018

		<b>Segunda-feira</b> 09/jul	<b>Terça-feira</b> 10/jul	<b>Quarta-feira</b> 11/jul	<b>Quinta-feira</b> 12/jul	<b>Sexta-feira</b> 13/jul
<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 ervilhas e 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 porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Pizza (com queijo, fiambre, legumes) (1,3,4,6,7,9,10,11,12)	Frango de churrasco 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 tomate, pepino e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Pera	Melão	Mousse de chocolate (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 29 | 16 a 20 julho 2018

		<b>Segunda-feira</b> 16/jul	<b>Terça-feira</b> 17/jul	<b>Quarta-feira</b> 18/jul	<b>Quinta-feira</b> 19/jul	<b>Sexta-feira</b> 20/jul
<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 grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	<b>Prato</b>	Rojões com batatas cozidas (1,12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, cebola e beterraba (12)	Legumes cozidos	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Melancia	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Nectarina
<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 30 | 23 a 27 julho 2018

		Segunda-feira 23/jul	Terça-feira 24/jul	Quarta-feira 25/jul	Quinta-feira 26/jul	Sexta-feira 27/jul
<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 couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)
	<b>Prato</b>	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e cenoura e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12) <small>PASSEIO CATL: Frango assado no forno com arroz de legumes (1,12)</small>	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)
		Legumes cozidos	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Laranja	Melão	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.