

# EMENTA

## Jardim de Infância | CATL

### SEMANA 38 | 20 a 24 setembro 2021

		Segunda-feira 20-set	Terça-feira 21-set	Quarta-feira 22-set	Quinta-feira 23-set	Sexta-feira 24-set
<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>A l m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de couve-flor
	<b>Prato</b>	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com filetes de pescada no forno (4)	Almôndegas estufadas com esparguete cozido (1,3,6,7,9,10,12)	Redfish no forno com batatas cozidas (4)	Frango assado com limão e arroz de cenoura	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7)
		-	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Gelatina/Maçã	Melancia	Melão	Banana
<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 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 39 | 27 setembro a 1 outubro 2021**

		<b>Segunda-feira</b> 27-set	<b>Terça-feira</b> 28-set	<b>Quarta-feira</b> 29-set	<b>Quinta-feira</b> 30-set	<b>Sexta-feira</b> 01-out
<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>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato</b>	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca no forno com puré de batata (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes (4)	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)
		-	Couve-flor e Cenoura	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina / Maçã	Melão	Laranja	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 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) 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 40 | 4 a 8 outubro de 2021**

		<b>Segunda-feira</b> 04-out	<b>Terça-feira</b> 05-out	<b>Quarta-feira</b> 06-out	<b>Quinta-feira</b> 07-out	<b>Sexta-feira</b> 08-out
<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)
<b>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve-flor		Sopa de alface	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	<b>Prato</b>	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batatas e ovo cozido (3,4)		Lombinhos de salmão no forno com batatas à murro (4)	Grelhada mista com arroz e feijão preto (6,13)	Solha frita com arroz de tomate (1,4)
		-		Brócolos	Salada mista (12)	Salada mista (12)
<b>Sobremesa</b>	Cenoura cozida	Banana		Laranja	Abacaxi	
<b>Lanche da tarde</b>		Leite + pão com manteiga (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 41 | 11 a 15 outubro de 2021

		Segunda-feira 11-out	Terça-feira 12-out	Quarta-feira 13-out	Quinta-feira 14-out	Sexta-feira 15-out
<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>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Sopa de alface	Sopa de abóbora e feijão- verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau com Natas (4,7,8)	Frango de churrasco com arroz de legumes (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru grelhados com esparguete cozido (1,3)
		Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
<b>Sobremesa</b>	Banana	Arroz-Doce (1,3,6,7,8,12) / Pera	Melão	Laranja	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 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