

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

• Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro •

Segunda-feira, 30 de dezembro

Terça-feira, 31 de dezembro

Quarta-feira, 1 de janeiro

# FERIADO

Quinta-feira, 2 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Juliana
<b>Prato</b>	Gratinado de peixe e legumes <sup>1,4,7,8</sup>
<b>Legumes</b>	Feijão verde salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão com manteiga<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 3 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês e couve-flor
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

• Semana de 6 a 10 de Janeiro •

Segunda-feira, 6 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de nabo
Prato	Tortilha de curgete e ervilhas <sup>3</sup>
Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 7 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de curgete
Prato	Massa siciliana (com frango) <sup>1</sup>
Legumes	Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 8 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pescada estufada com batata <sup>4</sup>
Legumes	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Cereais integrais+leite<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

Quinta-feira, 9 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
<b>Prato</b>	Bifes de peru panados no forno com arroz <sup>1,3</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão com manteiga <sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 10 de janeiro

### REFEIÇÃO

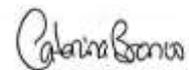
**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e alho francês
<b>Prato</b>	Massa salteada com atum e brócolos <sup>1,4</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

### • Semana de 13 a 17 de janeiro •

Segunda-feira, 13 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa primavera
<b>Prato</b>	Ervilhas com ovos escalfados <sup>3</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de alface, tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 14 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com couve lombardo
<b>Prato</b>	Massa estufada com frango <sup>1</sup>
<b>Legumes</b>	Cogumelos salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 15 de janeiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de curgete
<b>Prato</b>	Salmão no forno com laranja com batata assada <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

Quinta-feira, 16 de janeiro

REFEIÇÃO

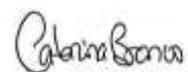
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de legumes com vitela
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 17 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Caldeirada de pota <sup>4,14</sup>
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup>	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

● Semana de 20 a 24 de janeiro ●

Segunda-feira, 20 de janeiro

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco
	Prato	Omelete com batata doce <sup>3,7</sup>
	Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 21 de janeiro

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Feijoada
	Legumes	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup>	

Quarta-feira, 22 de janeiro

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Peixe assado no forno com batata <sup>4</sup>
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

Quinta-feira, 23 de janeiro

REFEIÇÃO

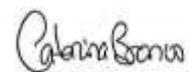
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	Couscous de vegetais e frango <sup>1</sup>
	Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 24 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

● Semana de 27 a 31 de janeiro ●

Segunda-feira, 27 de janeiro

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa com grão e legumes <sup>1</sup>
	Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 28 de janeiro

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	Bifes de peru grelhados com massa <sup>1</sup>
	Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	

Quarta-feira, 29 de janeiro

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Peixe cozido com ovo e batata <sup>3,4</sup>
	Legumes	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P2 - CATL - PRE ESCOLAR - J A N E I R O

Quinta-feira, 30 de janeiro

### REFEIÇÃO

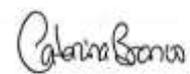
<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Cubinhos de frango estufados com cenoura e arroz de tomate
	<b>Legumes</b>	Salada de cenoura , pepino e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Cereais integrais + leite <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 31 de janeiro

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Massada de peixe com tomate <sup>1,4</sup>
	<b>Legumes</b>	Espinafres salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	iogurte + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.