



# Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 28 de fevereiro a 4 de março de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração		<b>Sopa:</b> Creme de couve flor	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>		<b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Fêvera estufada com massa espiral e juliana de legumes <sup>1,3,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Lombrinho de pescada assado com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Bolonhesa de atum e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>		<b>Prato dieta:</b> Abrótea grelhada com arroz de cenoura e salada mista <sup>4,5,6</sup>	<b>Prato principal:</b> Fêvera grelhada com massa espiral e juliana de legumes <sup>1,3,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Lombrinho de pescada assado ao natural com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Banana		<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Tangerina
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)		<b>Carnaval</b>			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém 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>ementes de Sésamo,

<sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



# Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 7 a 11 de março de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa: Sopa de Couve flor	Sopa: Sopa de repolho	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de espinafres com grão de bico
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos no forno com fiambre com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Cubos de porco com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Abrótea estufada com arroz e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia <sup>1,3,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Petinga com arroz de tomate e salada mista <sup>3,4</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada mista <sup>12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Cubos de porco com arroz de cenoura e salada mista <sup>12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Abrótea estufada ao natural com arroz e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia <sup>1,3,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Pescada grelhada com arroz de tomate e salada mista <sup>3,4</sup>
<b>Sobremesa</b>	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pera
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém 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>ementes de Sésamo,

<sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



# Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 14 a 18 de março de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Arroz de atum no forno com salada mista <sup>4,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa com salada mista <sup>1,3,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Frango assado com batata estufada e salada de alface <sup>5,6,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com salada russa <sup>3,4,12</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Atum ao natural com arroz e salada mista <sup>4,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada mista <sup>1,3,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com arroz e salada de tomate <sup>4,5,6,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Frango grelhado com batata cozida e juliana de legumes <sup>5,6,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Filete de pescada no forno ao natural com salada russa <sup>3,4,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sobremesa:</b> Tangerina	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Abacaxi
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém 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>ementes de Sésamo,

<sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



# Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 21 a 25 de março de 2022

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Sopa de lombarda	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Sardinha assada com arroz e salada mista <sup>1,4,5,6,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Costeleta estufada com arroz de cenoura e salada mista <sup>12</sup>	<b>Prato principal:</b> Red fish assado com batata estufada e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa fusilli com salada mista <sup>1,3,5,6,12</sup>	<b>Prato principal:</b> Pescada à Gomes de Sá e feijão verde <sup>3,4</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Sardinha assada ao natural com arroz e salada mista <sup>1,4,5,6,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada mista <sup>12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Red fish assado com batata estufada e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa fusilli com salada mista <sup>1,3,5,6,12</sup>	<b>Prato dieta:</b> Pescada estufada ao natural com batata cozida e feijão verde <sup>3,4</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Kiwi	<b>Sobremesa:</b> Maçã
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém 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>ementes de Sésamo,

<sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.