



EMENTA SEMANAL - DE 3 A 7 DE MAIO DE 2021

CATL

2^a
Feira

03/05

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Jardineira de carnes brancas com salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

3^a
Feira

04/05

SOPA	Espinafres
PRATO	Salada de feijão-frade com atum, ovo, arroz e cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

05/05

SOPA	Couve branca e lentilhas
PRATO	Peito de frango estufado c/ cenoura, massa meada e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

06/05

SOPA	Couve galega e cenoura
PRATO	Perca assada com batata assada e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

07/05

SOPA	Abóbora e couve lombarda
PRATO	Chilli de carne de vaca c/ feijão vermelho, arroz e salada de tomate
SOBREMESA	Morangos
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo fresco de barrar

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 10 A 14 DE MAIO DE 2021

CATL

2^a
Feira

10/05

SOPA	Couve-flor e cenoura
PRATO	Bife de peru grelhado com feijão-preto, arroz e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

3^a
Feira

11/05

SOPA	Alho francês
PRATO	Massada de Peixe com salada de tomate
SOBREMESA	Gelatina de morango/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

12/05

SOPA	Nabos e feijão
PRATO	Lombo de porco assado com batata assada e cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

13/05

SOPA	Courgette e couve coração
PRATO	Pescada frita com salada russa e salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

14/05

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Rancho de carnes brancas com salada de tomate
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo fresco de barrar

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 17 A 21 DE MAIO DE 2021

CATL

2^a
Feira

17/05

SOPA	Couve branca e feijão
PRATO	Frango assado com batata assada e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

3^a
Feira

18/05

SOPA	Macedónia de legumes
PRATO	Arroz de Peixe no forno com salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

19/05

SOPA	Brócolos e cenoura
PRATO	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

20/05

SOPA	Espinafres
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

21/05

SOPA	Couve lombarda e courgette
PRATO	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo fresco de barrar

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 24 A 28 DE MAIO DE 2021

CATL

2^a
Feira

24/05

SOPA	Couve coração
PRATO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

3^a
Feira

25/05

SOPA	Abóbora e couve-flor
PRATO	Solha no forno c/ molho de limão, salada russa e salada de tomate
SOBREMESA	Pêra assada ao natural
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

26/05

SOPA	Nabiças e feijão-frade
PRATO	Strogonoff de frango c/ cogumelos, massa espiral e cenoura ralada
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

27/05

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Pescada cozida com ovo, batata, couve coração e cenoura
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

28/05

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Feijoada de carnes brancas com arroz e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo fresco de barrar

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)