



EMENTA SEMANAL - DE 10 A 14 DE JANEIRO DE 2022

CATL

2^a
Feira

10/01

SOPA	Abóbora e couve lombarda
PRATO	Arroz à Valenciana com salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

3^a
Feira

11/01

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Solha grelhada com molho de limão, batata e cenoura cozida
SOBREMESA	Gelatina de morango/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

12/01

SOPA	Grelos
PRATO	Massa à Lavrador com carnes brancas e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

13/01

SOPA	Brócolos e cenoura
PRATO	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

14/01

SOPA	Couve branca e feijão
PRATO	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e salada de tomate
SOBREMESA	Kiwi
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

CATL

2^a
Feira

17/01

SOPA	Macedónia de legumes
PRATO	Strogonoff de peru c/ cogumelos, arroz e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

3^a
Feira

18/01

SOPA	Espinafres
PRATO	Salada russa com atum, ovo cozido e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

19/01

SOPA	Couve lombarda e cenoura
PRATO	Frango estufado com feijão-verde, cenoura e massa de laços
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

20/01

SOPA	Nabiças e grão-de-bico
PRATO	Arroz de Peixe no forno com salada de tomate
SOBREMESA	Tangerina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

21/01

SOPA	Couve portuguesa e cenoura
PRATO	Vitela assada com batata assada e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 24 A 28 DE JANEIRO DE 2022

CATL

2^a Feira 24/01	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura
	PRATO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
	SOBREMESA	Maçã
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce
3^a Feira 25/01	SOPA	Couve-galega
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata assada e cenoura ralada
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga
4^a Feira 26/01	SOPA	Alho francês e abóbora
	PRATO	Rancho de carnes brancas e salada de tomate
	SOBREMESA	Kiwi
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo
5^a Feira 27/01	SOPA	Repolho e cenoura
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com cenoura ralada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 28/01	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Empadão de carne com salada de alface
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)