



EMENTA SEMANAL - DE 2 A 6 DE MAIO DE 2022

CATL

2^a
Feira

02/05

SOPA	Lentilhas e cenoura
PRATO	Frango assado com batata assada e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

3^a
Feira

03/05

SOPA	Espinafres
PRATO	Arroz de Atum com cenoura ralada
SOBREMESA	Morangos
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

04/05

SOPA	Brócolos e cenoura
PRATO	Carne de vaca estufada c/ feijão- verde, cenoura e massa esparguete
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

05/05

SOPA	Nabos
PRATO	Abrótea assada com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

06/05

SOPA	Abóbora e couve coração
PRATO	Chilli de carne de vaca c/ feijão vermelho, arroz e cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
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 9 A 13 DE MAIO DE 2022

CATL

2^a
Feira
09/05

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Arroz à Valenciana com salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

3^a
Feira
10/05

SOPA	Couve lombarda
PRATO	Solha grelhada c/ molho de limão, batata e cenoura cozida
SOBREMESA	Gelatina de ananás/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira
11/05

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Massa à Lavrador com carnes brancas e salada de tomate
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira
12/05


SOPA	Feijão-verde
PRATO	Salada russa com atum, ovo e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira
13/05

SOPA	Couve portuguesa e cenoura
PRATO	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
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 16 A 20 DE MAIO DE 2022

CATL

2^a
Feira

16/05

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Feijoada de carnes brancas com salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

3^a
Feira

17/05

SOPA	Couve coração e abóbora
PRATO	Empadão de peixe com salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

18/05

SOPA	Nabiças
PRATO	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

19/05

SOPA	Couve-flor e cenoura
PRATO	Pescada cozida com ovo, batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Morangos
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

20/05

SOPA	Macedónia
PRATO	Carne de porco estufada com cenoura, arroz 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 23 A 27 DE MAIO DE 2022

CATL

2^a Feira 23/05	SOPA	Abóbora e couve branca
	PRATO	Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e cenoura ralada
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce
3^a Feira 24/05	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Atum à Gomes de Sá com salada de alface
	SOBREMESA	Maçã assada ao natural
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga
4^a Feira 25/05	SOPA	Grelos
	PRATO	Rancho de carnes brancas e salada de tomate
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo
5^a Feira 26/05	SOPA	Repolho e cenoura
	PRATO	Salmão grelhado com arroz de cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 27/05	SOPA	Espinafres e grão-de-bico
	PRATO	Vitela assada com batata assada e cenoura ralada
	SOBREMESA	Maçã
	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)



EMENTA SEMANAL - DE 30 DE MAIO A 3 DE JUNHO DE 2022

CATL

2^a
Feira

30/05

SOPA	Macedónia
PRATO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

3^a
Feira

31/05

SOPA	Brócolos e cenoura
PRATO	Solha grelhada c/ molho de limão, batata e brócolos
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

01/06

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e alface
SOBREMESA	Gelado/Fruta da época
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo



DIA
MUNDIAL
DA
CRIANÇA

5^a
Feira

02/06

SOPA	Nabos
PRATO	Pescada grelhada com salada russa e salada de tomate
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

03/06

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Arroz de Frango no forno com cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)