



EMENTA SEMANAL - DE 29 DE AGOSTO A 2 DE SETEMBRO DE 2022

ACB

CATL

2^a
Feira
29/08

FÉRIAS

3^a
Feira
30/08

FÉRIAS

4^a
Feira
31/08

FÉRIAS

5^a
Feira
01/09

SOPA	Alho francês
PRATO	Massa espiral com atum e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira
02/09

SOPA	Couve lombarda e cenoura
PRATO	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface e milho
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 5 A 9 DE SETEMBRO DE 2022

CATL

2^a
Feira

05/09

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

3^a
Feira

06/09

SOPA	Brócolos
PRATO	Atum à Gomes de Sá com cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

07/09

SOPA	Couve branca e abóbora
PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

08/09

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Filetes de pescada no forno com salada russa e salada de alface
SOBREMESA	Melancia
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

09/09

SOPA	Couve lombarda e grão-de-bico
PRATO	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de tomate
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022

CATL

**2^a
Feira**
12/09

SOPA	Couve-flor e cenoura
PRATO	Jardineira de carnes brancas com salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

**3^a
Feira**
13/09

SOPA	Grelos
PRATO	Solha grelhada com molho de limão, arroz e cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**
14/09

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

**5^a
Feira**
15/09

SOPA	Courgette e cenoura
PRATO	Salmão no forno com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**
16/09

SOPA	Couve coração e abóbora
PRATO	Feijoada de carnes brancas com salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022

CATL

**2^a
Feira**
19/09

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Arroz de Frango com salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

**3^a
Feira**
20/09

SOPA	Chuchu, couve branca e cenoura
PRATO	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve coração
SOBREMESA	Gelatina de ananás/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**
21/09

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

**5^a
Feira**
22/09


SOPA	Couve coração e feijão
PRATO	Salada russa com atum, ovo e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**
23/09

SOPA	Couve galega
PRATO	Carne de porco estufada com legumes, arroz e salada de tomate
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 26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022

CATL

**2^a
Feira**
26/09

SOPA	Macedónia
PRATO	Arroz à Valenciana com salada de tomate
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

**3^a
Feira**
27/09

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**
28/09

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

**5^a
Feira**
29/09

SOPA	Brócolos
PRATO	Arroz de Peixe no forno com cenoura ralada
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**
30/09

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

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)