



# EMENTA Nº 1

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	<b>Sopa</b>	Base + Legumes c/ perca	Base + Legumes
	<b>Prato Geral</b>		Alho-francês à brás Salada – Alface / tomate
	<b>Prato Dieta</b>	Perca grelhada c/ batata e brócolos cozidos	Perca grelhada c/ batata e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Fruta
	<b>Lanche</b>	logurte natural c/ bolacha Maria e fruta ralada e cozida	Leite simples e pão c/ queijo creme
3ª	<b>Sopa</b>	Base + Feijão-verde c/ frango	Base + Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>		Vitelinha estufada c/ cenoura e ervilhas c/ arroz Salada – Alface/ Tomate / Beterraba
	<b>Prato Dieta</b>	Bife de frango grelhado c/ arroz e cenoura	Bife de frango grelhado c/ arroz e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada	Fruta
	<b>Lanche</b>	Papas de milho e pera cozida	logurte natural e Pão de mistura c/ doce
4ª	<b>Sopa</b>	Base + Espinafres c/ pescada	Base + Feijão c/ espinafres
	<b>Prato Geral</b>		Pescada cozida c/ batata cozida e legumes no forno (cenoura, couve-flor e brócolos)
	<b>Prato Dieta</b>	Pescada cozida c/ batata cozida e legumes no forno (cenoura, couve-flor e brócolos)	<i>Igual ao prato geral</i>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta passada	Fruta
	<b>Lanche</b>	Cerelac simples	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	<b>Sopa</b>	Base + Brócolos c/ peru	Canja
	<b>Prato Geral</b>		Perna de peru assada c/ esparguete Salada – Alface / tomate / Milho
	<b>Prato Dieta</b>	Perna de peru assada s/ condimentos c/ esparguete e feijão-verde	Perna de peru assada s/ condimentos c/ esparguete e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ralada	Fruta
	<b>Lanche</b>	logurte natural c/ aveia e fruta cozida	logurte de aroma e pão c/ queijo
6ª	<b>Sopa</b>	Base + Couve-flor c/ pescada	Base + Couve-flor
	<b>Prato Geral</b>		Empadão de bacalhau c/ puré de batata e cenoura Salada – Alface/ Tomate
	<b>Prato Dieta</b>	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ralada	Fruta
	<b>Lanche</b>	Cerelac de frutos / Nestum	Leite c/ cereais pouco açucarados

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e Sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



# EMENTA Nº 2

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + abóbora c/ peru	Base + abóbora	Base + abóbora
	Prato Geral		Ovos mexidos c/ cenoura e arroz branco Salada – Alface / tomate	Ovos mexidos c/ cenoura e arroz branco Salada – Alface / tomate
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz e brócolos	Bife de peru grelhado c/ arroz e brócolos	Bife de peru grelhado c/ arroz e brócolos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	logurte natural e Pão c/ queijo	Sumo e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Legumes c/ perca	Base + grão c/ nabiças	Base + grão c/ nabiças
	Prato Geral		Medalhões de salmão no forno c/ puré de batata e curgete Salada – Alface / tomate / Cenoura	Medalhões de salmão no forno c/ puré de batata e curgete Salada – Alface / tomate / Cenoura
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ batata cozida e couve-flor	Salmão grelhado c/ batata cozida e couve-flor	Salmão grelhado c/ batata cozida e couve-flor
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão de mistura c/ doce
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Esparguete à bolonhesa Salada – Alface / Tomate / Milho	Esparguete à bolonhesa Salada – Alface / Tomate / Milho
	Prato Dieta	Hambúrguer de frango grelhado c/ esparguete	Hambúrguer de vaca grelhado c/ esparguete	Hambúrguer de vaca grelhado c/ esparguete
	Sobremesa	Fruta passada	Salada de fruta	Salada de fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e fruta ralada e cozida	logurte natural, bolacha Maria e Fruta	logurte natural, Bolacha Maria e Fruta
5ª	Sopa	Base + couve lombarda c/ abrótea	Base + couve lombarda	Base + couve lombarda
	Prato Geral		Abrótea cozida c/ batata cozida e feijão-verde	Abrótea cozida c/ batata cozida e feijão-verde
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida e feijão-verde	<i>Igual ao prato geral</i>	<i>Igual ao prato geral</i>
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
6ª	Sopa	Base + Alho-francês c/ frango	Base + Alho-francês	Base + Alho-francês
	Prato Geral		Frango assado c/ arroz de feijão Salada: Alface/ Tomate	Frango assado c/ arroz de feijão Salada – Alface/ Tomate
	Prato Dieta	Frango assado c/ arroz branco e couve-lombarda	Frango assado c/ arroz branco e couve-lombarda	Frango assado c/ arroz branco e couve-lombarda
	Sobremesa	Pera cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta cozida	logurte de aromas e Pão c/ queijo creme	logurte de aromas e Pão / queijo creme

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e Sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



# EMENTA Nº 3

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + cenoura c/ perca	Base + Cenoura	Base + Cenoura
	Prato Geral		Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Alface / Tomate	Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Alface / Tomate
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ arroz de cenoura	Perca grelhada c/ arroz de cenoura	Perca grelhada c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de milho e pera ralada e cozida	Papas de milho e pera ralada e cozida	Leite simples e Pão c/ doce
3ª	Sopa	Base + Espinafres c/ peru	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Costeletas estufadas c/ massa fusilli Salada – Alface/ Tomate/ Cenoura ralada	Costeletas estufadas c/ massa fusilli Salada – Alface/ Tomate/ Cenoura ralada
	Prato Dieta	Bife de peru estufado c/ massa fusilli e brócolos s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ massa fusilli e brócolos s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ massa fusilli e brócolos s/ condimentos
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	logurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga	logurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Agrião c/ red-fish	Base + Agrião	Base + Agrião
	Prato Geral		Red-fish no forno c/ batatinha assada e abóbora Salada – Alface / Tomate	Red-fish no forno c/ batatinha assada e abóbora Salada – Alface / Tomate
	Prato Dieta	Red-fish no forno c/ batatinha assada e abóbora s/condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
5ª	Sopa	Base + abóbora c/ frango	Base + abóbora	Base + abóbora
	Prato Geral		Frango estufado c/ arroz Salada – Alface/ Tomate / Beterraba	Frango estufado c/ arroz Salada – Alface/ Tomate / Beterraba
	Prato Dieta	Frango estufado c/ arroz s/ condimentos e feijão-verde	Frango estufado c/ arroz s/ condimentos e feijão-verde	Frango estufado c/ arroz s/ condimentos e feijão-verde
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e fruta ralada e cozida	logurte natural c/ cereais pouco açucarados	logurte natural c/ cereais pouco açucarados
6ª	Sopa	Base + Couve lombarda c/ pescada	Base + lentilhas c/ couve lombarda	Base + lentilhas c/ couve lombarda
	Prato Geral		Massa de atum c/ cenoura e feijão verde	Massa de atum c/ cenoura e feijão verde
	Prato Dieta	Pescada no forno c/ batata cozida e cenoura s/ condimentos	Pescada no forno c/ batata cozida e cenoura s/ condimentos	Pescada no forno c/ batata cozida e cenoura s/ condimentos
	Sobremesa	Pera cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Feijão-verde c/ peru	Base + Feijão-verde	Base + Feijão-verde
	Prato Geral		Bife de peru estufado c/ esparguete Salada – Alface / Tomate	Bife de peru estufado c/ esparguete Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado c/ esparguete e couve-flor	Bife de peru grelhado c/ esparguete e couve-flor	Bife de peru grelhado c/ esparguete e couve-flor
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia c/ fruta ralada e cozida	Leite simples e Pão c/ queijo creme	Leite simples e Pão c/ queijo creme
3ª	Sopa	Base + Couve-lombarda c/ pescada	Base + feijão c/ couve lombarda	Base + feijão c/ couve-lombarda
	Prato Geral		Lombos de pescada estufados c/ arroz Salada – Alface/ Tomate/ Pepino	Lombos de pescada estufados c/ arroz Salada – Alface/Tomate/Pepino
	Prato Dieta	Lombos de pescada estufados c/ arroz s/ condimentos c/ brócolos	Lombos de pescada estufados c/ arroz s/ condimentos c/ brócolos	Lombos de pescada estufados c/ arroz s/ condimentos c/ brócolos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Gelatina de ananás
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	logurte de aromas e Pão de mistura c/ fiambre	logurte de aromas e Pão de mistura c/ fiambre
4ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ Frango	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Jardineira de Frango	Jardineira de Frango
	Prato Dieta	Jardineira de Frango s/ condimentos	Jardineira de Frango s/ condimentos	Jardineira de Frango s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ doce	Leite simples e Pão c/ doce
5ª	Sopa	Base + Abóbora c/ Abrótea	Base + Abóbora	Base + Abóbora
	Prato Geral		Esparguete de salmão salteado c/ brócolos e cenoura ralada	Esparguete de salmão salteado c/ brócolos e cenoura ralada
	Prato Dieta	Massa de abrótea c/ brócolos s/ condimentos	Massa de abrótea c/ brócolos s/ condimentos	Massa de abrótea c/ brócolos s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	logurte natural, Bolacha Maria e Palitos de cenoura	logurte natural, Bolacha Maria e Palitos de cenoura
6ª	Sopa	Base + Espinafres c/ Frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Carne de porco assada c/ arroz de ervilhas Salada – Alface/ Tomate/ Cenoura ralada	Carne de porco assada c/ arroz de ervilhas Salada – Alface/ Tomate/ Cenoura ralada
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas s/ condimentos	Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas s/ condimentos	Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas s/ condimentos
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e Fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite c/ chocolate e Pão c/ queijo

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)





# EMENTA Nº 5

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

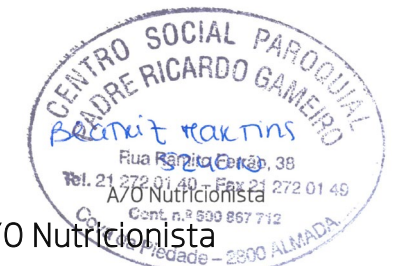
ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ pescada	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Lombos de pescada c/ batata cozida, cenoura, ervilhas e nabo	Lombos de pescada c/ batata cozida, cenoura, ervilhas e nabo
	Prato Dieta	Lombos de pescada c/ batata cozida, cenoura, ervilhas e nabo	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta cozida	logurte de aromas e Pão c/ queijo	logurte de aromas e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Alho-francês c/ frango	Base + Alho-francês	Base + Alho-francês
	Prato Geral		Chilli c/ arroz Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Chilli c/ arroz Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Hambúrguer de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde	Hambúrguer de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde	Hambúrguer de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde
	Sobremesa	Pera cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	Leite simples e Pão de mistura c/ manteiga	Leite simples e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Nabijas c/ pescada	Base + grão c/ Nabijas	Base + grão c/ nabijas
	Prato Geral		Pescada no forno c/ batata cozida e brócolos	Pescada no forno c/ batata cozida e brócolos
	Prato Dieta	Pescada no forno c/ batata cozida e brócolos s/ condimentos	Pescada no forno c/ batata cozida e brócolos s/ condimentos	Pescada no forno c/ batata cozida e brócolos s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta ralada e cozida	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados
5ª	Sopa	Base + Cenoura c/ peru	Canja	Canja
	Prato Geral		Perna de peru assada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura s/ condimentos	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura s/ condimentos	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura s/ condimentos
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Papas de aveia c/ fruta cozida	logurte natural e Pão c/ doce
6ª	Sopa	Base + Brócolos c/ abrótea	Base + Brócolos	Base + Brócolos
	Prato Geral		Massada de abrótea c/ feijão verde e cenoura	Massada de abrótea c/ feijão verde e cenoura
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ batata, feijão-verde e cenoura	Perca grelhada c/ batata, feijão-verde e cenoura	Perca grelhada c/ batata, feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo creme	Leite simples e Pão c/ queijo creme

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)





# EMENTA Nº 6

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Espinafres c/ Frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Hambúrguer de frango simples c/ abóbora e esparguete Salada – Alface / Tomate	Hambúrguer de frango simples c/ abóbora e esparguete Salada – Alface / Tomate
	Prato Dieta	Hambúrguer de frango c/ esparguete e abóbora	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	Leite simples e pão c/ queijo	Sumo e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Couve penca c/ pescada	Base + Couve penca	Base + Couve penca
	Prato Geral		Pescada c/ batata, ovo cozido e grão de bico e brócolos	Pescada c/ batata, ovo cozido e grão de bico e brócolos
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata e brócolos	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta ralada e cozida	logurte de aromas e Pão de mistura c/ queijo creme	logurte de aromas e Pão de mistura c/ queijo creme
4ª	Sopa	Base + Alho francês c/ Pato	Base + Alho francês	Base + Alho francês
	Prato Geral		Arroz de Pato Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Arroz de Pato Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Arroz de Pato c/ cenoura ralada	Arroz de Pato c/ cenoura ralada	Arroz de Pato c/ cenoura ralada
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Juliana c/ Abrótea	Base + Juliana	Base + Juliana
	Prato Geral		Abrótea cozida c/ batata e feijão-verde, ervilhas e milho	Abrótea cozida c/ batata e feijão-verde, ervilhas e milho
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata e feijão-verde	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Pudim flan
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e Fruta cozida	logurte natural, bolacha de milho e fruta	logurte natural, bolacha de milho e fruta
6ª	Sopa	Base + Ervilhas c/ frango	Base + Ervilhas	Base + Ervilhas
	Prato Geral		Costeletas de cebolada c/ massa de lacinhos Salada – Alface/Tomate/ Beterraba ralada	Costeletas de cebolada c/ massa de lacinhos Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa de lacinhos e cenoura	Bife de frango grelhado c/ massa de lacinhos e cenoura	Bife de frango grelhado c/ massa de lacinhos e cenoura
	Sobremesa	Maçã cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite Simples e Pão c/ doce

**NOTAS:**

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



# EMENTA Nº 7

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + abóbora c/ alface c/ pescada	Base + abóbora c/ alface	Base + abóbora c/ alface
	Prato Geral		Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco e brócolos	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco e brócolos
	Prato Dieta	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz, brócolos s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	logurte de aroma e Pão c/ manteiga	logurte de aroma e Pão c/ manteiga
3ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Caldo verde	Base + Caldo verde
	Prato Geral		Lasanha de novilho Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada	Lasanha de novilho Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral e cenoura	Bife de peru grelhado c/ massa espiral e cenoura	Bife de peru grelhado c/ massa espiral e cenoura
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta ralada e cozida	Leite simples e Pão de mistura c/ queijo	Leite simples e Pão de mistura c/ queijo
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ perca	Base + Feijão branco c/ espinafres	Base + Feijão branco c/ espinafres
	Prato Geral		Perca assada c/ batata cozida, couve-flor, feijão-verde e cenoura	Perca assada c/ batata cozida, couve-flor, feijão-verde e cenoura
	Prato Dieta	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Nestum/ Cerelac simples	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Juliana c/ frango	Base + Juliana	Base + Juliana
	Prato Geral		Frango assado c/ arroz de tomate Salada – Alface/Tomate	Frango assado c/ arroz de tomate Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Frango assado c/ arroz branco e feijão-verde	Igual ao prato geral s/ condimentos c/ feijão-verde	Igual ao prato geral s/ condimentos c/ feijão-verde
	Sobremesa	Fruta cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e Fruta ralada e cozida	logurte natural c/ cereais pouco açucarados	logurte natural c/ cereais pouco açucarados
6ª	Sopa	Base + Cenoura c/ abrótea	Base + Cenoura	Base + Cenoura
	Prato Geral		Bacalhau à Brás c/ cenoura e alho-francês Salada – Alface/Tomate	Bacalhau à Brás c/ cenoura e alho-francês Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida	Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida	Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta cozida	Leite Simples e Pão c/ doce	Leite Simples e Pão c/ doce

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)





# EMENTA Nº 8

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ peru	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Peru guisado c/ massa espiral Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Peru guisado c/ massa espiral Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Peru guisado c/ massa espiral c/ feijão-verde s/ condimentos	Peru guisado c/ massa espiral c/ feijão-verde s/ condimentos	Peru guisado c/ massa espiral c/ feijão-verde s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta ralada e cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite c/ chocolate e Pão c/ fiambre
3ª	Sopa	Base + Abóbora c/ coentros c/ perca	Base + Abóbora c/ coentros	Base + Abóbora c/ coentros
	Prato Geral		Feijão-frade c/ atum, batata e ovo Salada – Alface/Tomate/Rabanete ralado	Feijão-frade c/ atum, batata e ovo Salada – Alface/Tomate/Rabanete ralado
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ batata cozida e brócolos	Perca grelhada c/ batata cozida e brócolos	Perca grelhada c/ batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	Leite simples e Pão de mistura c/ queijo	Leite simples e Pão de mistura c/ queijo
4ª	Sopa	Base + Nabijas c/ frango	Base + Nabijas	Base + Nabijas
	Prato Geral		Rolo de carne de vaca c/ arroz de couve-lombarda Salada – Alface/Tomate/Pepino	Rolo de carne de vaca c/ arroz de couve lombardo Salada – Alface/Tomate/Pepino
	Prato Dieta	Hambúrguer de frango grelhado c/ arroz de couve-lombarda	Hambúrguer de vaca grelhado c/ arroz de couve-lombarda	Hambúrguer de vaca grelhado c/ arroz de couve-lombarda
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Fruta cozida	logurte natural e Pão c/ doce	logurte natural e Pão c/ doce
5ª	Sopa	Base + Agrião c/ Redfish	Base + Grão c/ agrião	Base + Grão c/ agrião
	Prato Geral		Redfish assado no forno c/ batata assada Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Redfish assado no forno c/ batata assada Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Redfish assado no forno c/ batata assada s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Gelatina de morango
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	Leite simples e Pão c/ queijo creme	Leite simples e Pão c/ queijo creme
6ª	Sopa	Base + Couve coração c/ peru	Base + Couve coração	Base + Couve coração
	Prato Geral		Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco Salada – Alface/Tomate	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco s/ condimentos
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria	logurte natural, bolacha Maria e palitos de cenoura	logurte natural, bolacha Maria e palitos de cenoura

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista





# EMENTA Nº 9

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ pescada	Base + Favas	Base + Favas
	Prato Geral		Lombinhos de pescada no forno c/ batata cozida, brócolos, cenoura e ervilhas	Lombinhos de pescada no forno c/ batata cozida, brócolos, cenoura e ervilhas
	Prato Dieta	Lombinhos de pescada estufados c/ batata cozida, brócolos e cenoura s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta ralada e cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
3ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ frango	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Carne de porco assada c/ arroz de feijão Salada – Alface/Tomate	Carne de porco assada c/ arroz de feijão Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde	Bife de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde	Bife de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos	logurte de aroma e Pão de mistura c/ manteiga	logurte de aroma e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ perca	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Massada de perca Salada - Alface/Tomate/Milho	Massada de perca Salada - Alface/Tomate/Milho
	Prato Dieta	Massada de perca s/ condimentos, c/ cenoura e ervilhas	Massada de perca s/ condimentos, c/ cenoura e ervilhas	Massada de perca s/ condimentos, c/ cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ marmelada
5ª	Sopa	Base + Cenoura c/ frango	Canja	Canja
	Prato Geral		Frango estufado c/ arroz de brócolos Salada – Alface/Tomate	Frango estufado c/ arroz de brócolos Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Frango estufado c/ arroz de brócolos s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e Fruta cozida	logurte natural c/ cereais pouco açucarados	logurte natural c/ cereais pouco açucarados
6ª	Sopa	Base + Nabijas c/ abrótea	Base + Nabijas	Base + Nabijas
	Prato Geral		Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde, cenoura e ervilhas	Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde, cenoura e ervilhas
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde, cenoura e ervilhas	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e Sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



# EMENTA Nº 10

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Carne de vaca à Lavrador c/ feijão, couve-lombarda e cenoura	Carne de vaca à Lavrador c/ feijão, couve-lombarda e cenoura
	Prato Dieta	Perú s/ condimentos, c/ macarronete, couve lombarda e cenoura	Carne de vaca s/ condimentos, c/ macarronete, couve lombarda e cenoura	Carne de vaca s/ condimentos, c/ macarronete, couve lombarda e cenoura
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	Leite simples e Pão c/ queijo	Sumo e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Couve c/ perca	Base + Caldo verde	Base + Caldo verde
	Prato Geral		Empadão de atum c/ arroz e cenoura Salada – Alface/Tomate	Empadão de atum c/ arroz e cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ arroz de cenoura	Perca grelhada c/ arroz de cenoura	Perca grelhada c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	logurte natural e Pão de mistura c/ doce	logurte natural e Pão de mistura c/ doce
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ borrego	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Perna de peru assada c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Perna de Peru assada c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Perna de Peru assada c/ esparguete e cenoura s/ condimentos	Perna de Peru assada c/ esparguete e cenoura s/ condimentos	Perna de Peru assada c/ esparguete e cenoura s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Couve-lombarda c/ pescada	Base + Couve-lombarda	Base + Couve-lombarda
	Prato Geral		Pescada cozida c/ batata cozida, ovo, brócolos, couve-flor e cenoura	Pescada cozida c/ batata cozida, ovo, brócolos, couve-flor e cenoura
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida, brócolos, couve-flor e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Pudim de baunilha
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria	logurte natural, bolacha Maria e fruta	logurte natural, bolacha Maria e fruta
6ª	Sopa	Base + Agrião c/ frango	Base + Grão c/ agrião	Base + Grão c/ agrião
	Prato Geral		Frango estufado c/ arroz de espinafres Salada – Alface/Tomate/Pepino	Frango estufado c/ arroz de espinafres Salada – Alface/Tomate/Pepino
	Prato Dieta	Frango estufado c/ arroz de espinafres s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta ralada e cozida	Leite simples e pão c/ queijo creme	Leite simples e Pão c/ queijo creme

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**ANO LETIVO 2023 - 2024**

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Juliana c/ pescada	Base + Juliana	Base + Juliana
	Prato Geral		Pescada cozida c/ batata cozida, feijão-verde, couve-flor e cenoura	Pescada cozida c/ batata cozida, feijão-verde, couve-flor e cenoura
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida, feijão-verde, couve-flor e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Nabijas c/ frango	Base + Nabijas	Base + Nabijas
	Prato Geral		Carne de porco estufada c/ grão, macarronete riscado e couve portuguesa	Carne de porco estufada c/ grão, macarronete riscado e couve portuguesa
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ macarrão e couve portuguesa	Bife de frango grelhado c/ macarrão e couve portuguesa	Bife de frango grelhado c/ macarrão e couve portuguesa
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	Iogurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga	Iogurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Abóbora c/ abrótea	Base + Abóbora	Base + Abóbora
	Prato Geral		Arroz de abrótea Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Arroz de abrótea Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Arroz de abrótea s/ condimentos e couve-flor	Arroz de abrótea s/ condimentos e couve-flor	Arroz de abrótea s/ condimentos e couve-flor
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ aveia e fruta cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Lentilhas	Base + Lentilhas
	Prato Geral		Espetadas de peru no forno c/ puré de batata e cenoura Salada – Alface/Tomate	Espetadas de peru no forno c/ puré de batata e cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Espetadas de peru no forno s/ condimentos c/ batata e cenoura cozida	Espetadas de peru no forno s/ condimentos c/ batata e cenoura cozida	Espetadas de peru no forno s/ condimentos c/ batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos	Iogurte natural e Pão c/ queijo creme	Iogurte natural e Pão c/ queijo creme
6ª	Sopa	Base + Alho-francês c/ coentros c/ perca	Base + Alho-francês c/ coentros	Base + Alho-francês c/ coentros
	Prato Geral		Lasanha de salmão e legumes (cenoura e espinafres) Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Lasanha de salmão e legumes (cenoura e espinafres) Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Massa de perca s/ condimentos e feijão-verde	Massa de perca s/ condimentos e feijão-verde	Massa de perca s/ condimentos e feijão-verde
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de milho e pera	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados

**NOTAS:**

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A/O Nutricionista



# EMENTA Nº 12

# INFÂNCIA

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ANO LETIVO 2023 - 2024

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de peru c/ grelhado c/ arroz de cenoura	Bife de peru c/ grelhado c/ arroz de cenoura	Bife de peru c/ grelhado c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac simples	Leite simples e Pão c/ queijo creme	Leite c/chocolate e Pão c/ queijo creme
3ª	Sopa	Base + Ervilhas c/ abrótea	Base + Ervilhas	Base + Ervilhas
	Prato Geral		Abrótea cozida, c/ batata cozida, couve-coração, brócolos e cenoura	Abrótea cozida, c/ batata cozida, couve-coração, brócolos e cenoura
	Prato Dieta	Abrótea cozida, c/ batata cozida, couve-coração, brócolos e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Leite-creme
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	logurte natural e Pão de mistura c/ fiambre	logurte natural e Pão de mistura c/ fiambre
4ª	Sopa	Base + Brócolos c/ frango	Base + Brócolos	Base + Brócolos
	Prato Geral		Massa de frango c/ cenoura e alho-francês	Massa de frango c/ cenoura e alho-francês
	Prato Dieta	Massa de frango, cenoura e alho-francês s/ condimentos	Massa de frango, cenoura e alho-francês s/ condimentos	Massa de frango, cenoura e alho-francês s/ condimentos
	Sobremesa	Maçã cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e fruta ralada e cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
5ª	Sopa	Base + Couve-lombarda c/ Red-fish	Base + Grão c/ couve-lombarda	Base + Grão c/ couve lombardo
	Prato Geral		Red-fish estufado c/ molho de tomate e batata cozida e feijão verde	Red-fish estufado c/ molho de tomate e batata cozida e feijão verde
	Prato Dieta	Red-fish cozida c/ batata cozida e feijão-verde	Red-fish cozido c/ batata cozida e feijão-verde	Red-fish cozido c/ batata cozida e feijão-verde
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac de frutos / Nestum	Leite simples e Pão c/ marmelada	Leite simples e Pão c/ marmelada
6ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ peru	Base + Couve flor	Base + Couve flor
	Prato Geral		Peru assado c/ arroz de ervilhas e cenoura Salada – Alface / Tomate / Milho	Peru assado c/ arroz de ervilhas e cenoura Salada – Alface/Tomate/ Milho
	Prato Dieta	Peru assado c/ arroz de ervilhas e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	logurte de aromas, Bolacha de milho e Fruta	logurte de aromas, Bolacha de milho e Fruta

NOTAS:

- **Sopa Base c/posta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e sala de 1 ano:** A sopa c/ carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas c/ base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

