

## EMENTA

### Jardim de Infância I CATL

**Semana 23 | 6 a 10 de jun 2022**

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)
<b>A l m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Caldo verde (9,10,11,12)	Sopa de couve-flor	Sopa de grão-de-bico	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Costeletas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	Salada de grão-de-bico com bacalhau (grão-de-bico, batata aos cubos, migas de bacalhau, ovo) (3,4)	Lasanha de carne (1,3,7,12)	Solha grelhada com batata a murro (4)	Frango com limão e arroz de feijão (12)
		Salada (12)	Salsa e cebola (12)	Salada (12)	Hortaliça cozida	Salada (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pera	Banana/Arroz doce (3,7,12)	Melancia
<b>Lanche da tarde</b>		Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,6,7)	logurte + doce (1,7)	Leite + Pão com manteiga (1,7)

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista

Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

*Ana Martins dos Santos*

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

# EMENTA

## Jardim de Infância I CATL

### Semana 24 | 13 a 17 de jun 2022

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)
<b>A l i m e n t a</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês	Sopa de nabo com feijão	Sopa de couve coração	Sopa Primavera	Sopa de agrião
	<b>Prato</b>	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, batata aos cubos, atum, ovo) (3,4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes	Bacalhau à Brás (3,4,12)	Rancho à Portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Arroz de Marisco (2,4,12,14)
		Salsa e cebola picados	Salada (12)	Salada (12)	—	—
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Abacaxi	Maçã	Melancia
<b>Lanche da tarde</b>		Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,6,7)	logurte + doce (1,7)	Leite + Pão com manteiga (1,7)

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista

Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

*Ana Martins dos Santos*

# EMENTA

## Jardim de Infância I CATL

### Semana 25 | 20 a 24 de jun 2022

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)
<b>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	Sopa de couve lombarda com feijão	Creme de cenoura com alho-francês	Sopa Juliana	Caldo verde (9,10,11,12)
	<b>Prato</b>	Feijoada de carne (9,10,11,12)	Filetes de pescada panados com salada russa (1,3,4)	Massada de frango com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Arroz de entrecosto em vinhas d'alhos (12)	Medalhões no forno com batata cozida (4)
					Salada (12)	Salada (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pera	Melancia	Banana
<b>Lanche da tarde</b>		Leite + Pão com manteiga (1,7)	Iogurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,6,7)	Iogurte + doce (1,7)	Leite + Pão com manteiga (1,7)

Alergênicos | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista  
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

*Ana Martins dos Santos*

# EMENTA

## Jardim de Infância I CATL

### Semana 26 | 27 de jun a 1 de jul 2022

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + Bolachas ou Cereais (1,3,6,7,12)
<b>A l i m e n t a</b>	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha (1,3)	Sopa de couve coração	Sopa de feijão-frade	Sopa de legumes	Sopa de curgete e abóbora
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz branco (3)	Strogonoff com massa espiral (1,3,7)	Robalo grelhado com batata a murro (4)	Massada à Lavrador (1,3,9,10,11,12)	Jaquinzinhos fritos com arroz de feijão (1,4)
		Salada mista (12)	Salada (12)	Hortaliça cozida	—	Salada (12)
	<b>Sobremesa</b>	Melancia	Banana	Leite creme (1,3,7,12)	Laranja	Maçã
<b>Lanche da tarde</b>		Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,6,7)	logurte + doce (1,7)	Leite + Pão com manteiga (1,7)

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista  
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Ana Martins dos Santos