

Ementa Pré Escolar/CATL - SEMANA 1

Refeições	Prato	Pré							CATL										
		VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Diário		47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
2ª feira	Sopa/Entrada	78	330	1,1	0,1	13,3	5,5	3,8	2,0	0,3	78	330	1,1	0,1	13,3	5,5	3,8	2,0	0,3
	Prato	256	1078	8,9	1,9	23,4	0,0	0,6	20,4	0,4	317	1330	11,2	2,3	31,2	0,0	0,8	22,2	0,4
	Dieta	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4
	Salada	94	395	3,3	0,5	8,9	8,3	6,8	4,0	0,4	99	414	3,3	0,5	9,6	9,0	7,3	4,2	0,5
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
Lanche		286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1
3ª feira	Sopa/Entrada	95	399	1,1	0,1	14,3	5,5	6,1	4,0	0,4	95	399	1,1	0,1	14,3	5,5	6,1	4,0	0,4
	Prato	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4
	Dieta	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4
	Salada	62	256	3,2	0,5	4,4	3,7	2,9	2,3	0,2	68	283	3,2	0,5	5,1	4,3	3,4	2,9	0,2
	Sobremesa	340	1423	5,0	1,8	67,4	23,0	0,4	6,3	0,2	340	1423	5,0	1,8	67,4	23,0	0,4	6,3	0,2
Lanche		327	1381	5	3	55	28	5	12	1	327	1381	5	3	55	28	5	12	1
4ª feira	Sopa/Entrada	75	319	1,5	0,2	11,7	4,0	3,3	2,2	0,3	75	319	1,5	0,2	11,7	4,0	3,3	2,2	0,3
	Prato	232	974	9,4	2,1	14,2	0,6	1,0	21,9	0,4	286	1201	11,6	2,4	21,3	0,9	1,5	23,1	0,4
	Dieta	213	893	8,8	2,7	14,2	0,6	1,0	18,6	0,4	267	1120	11,0	3,0	21,3	0,9	1,5	19,8	0,4
	Salada	47	195	3,4	0,5	2,0	1,9	1,3	1,6	0,2	47	195	3,4	0,5	2,0	1,9	1,3	1,6	0,2
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
Lanche		352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0
5ª feira	Sopa/Entrada	93	394	1,7	0,4	12,6	4,5	5,1	4,4	0,3	93	394	1,7	0,4	12,6	4,5	5,1	4,4	0,3
	Prato	175	737	3,8	0,6	23,8	0,4	0,8	10,9	0,4	236	993	6,0	0,9	31,6	0,4	1,0	13,3	0,4
	Dieta	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4
	Salada	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
Lanche		255	1077	5	2	40	13	4	11	1	255	1077	5	2	40	13	4	11	1
6ª feira	Sopa/Entrada	124	523	1,9	0,2	17,8	8,8	7,7	5,2	0,5	124	523	1,9	0,2	17,8	8,8	7,7	5,2	0,5
	Prato	228	961	7,5	1,9	17,1	3,1	2,4	21,9	0,3	289	1215	9,9	2,3	24,2	3,4	2,9	24,2	0,3
	Dieta	190	801	4,4	0,8	14,0	0,4	1,0	23,0	0,4	249	1049	6,6	1,1	21,0	0,7	1,5	25,4	0,4
	Salada	65	270	3,2	0,4	4,4	4,0	3,9	2,6	0,2	73	305	3,2	0,4	5,3	4,8	4,9	3,3	0,2
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
Lanche		296	1247	3	2	55	29	3	9	1	296	1247	3	2	55	29	3	9	1

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- ¹ Contêm Glúten; ² Crustáceos; ³ Ovos; ⁴ Peixes; ⁵ Amendoim; ⁶ Soja; ⁷ Leite/Lactose; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Alpo; ¹⁰ Mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³ Tremoço; ¹⁴ Moluscos.

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

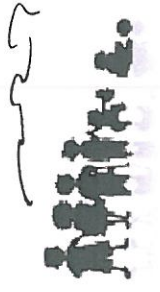


Ementa Pré Escolar/CATL - SEMANA 2

Diário	Refeições	Prato	Pré										CATL									
			VE (KCal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Apçares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (KCal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Apçares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
2ª feira	Reforço	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
	Sopa/Entrada	Sopa de Feijão Verde	67	285	1,2	0,2	11,4	3,6	2,5	1,7	0,2	67	285	1,2	0,2	11,4	3,6	2,5	1,7	0,2		
	Prato	Bifinhos de Cebola com Arroz (Frango)	228	962	4,2	0,7	24,2	0,6	1,0	22,7	0,4	286	1206	6,3	1,0	32,0	0,6	1,2	24,6	0,4		
	Dieta	Bifinhos de Frango com Arroz (Frango)	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4		
	Salada	Alface, Pepino e Couve Roxa	58	243	3,3	0,5	3,3	2,9	2,8	2,5	0,2	61	255	3,3	0,5	3,6	3,2	3,2	2,7	0,2		
	Sobremesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
3ª feira	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ + Escuro com Fiambre Aves ^{1,2,4,6,7,9,10,12,15,4} Fruta	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1		
	Sopa/Entrada	Creme de Abóbora	60	252	1,2	0,2	9,9	2,2	1,6	1,5	0,2	60	252	1,2	0,2	9,9	2,2	1,6	1,5	0,2		
	Prato	Atum ⁴ com Ovo ³ , Feijão Frade ^{6,12,13} e Batata	240	1007	11,8	1,9	12,0	1,3	1,8	20,8	1,0	272	1142	12,5	1,9	15,7	1,5	2,5	23,1	1,1		
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	140	592	3,7	0,5	15,7	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Salada	Alface, Tomate e Cenoura Ralada	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2		
	Sobremesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
4ª feira	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta	327	1381	5	3	55	28	5	12	1	327	1381	5	3	55	28	5	12	1		
	Sopa/Entrada	Sopa de Couve Lombarda	84	352	1,5	0,2	11,8	4,0	4,0	3,8	0,7	84	352	1,5	0,2	11,8	4,0	4,0	3,8	0,7		
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ¹	237	995	9,9	3,2	16,4	2,2	1,7	19,7	0,3	306	1283	12,9	3,9	23,5	2,5	2,2	22,8	0,3		
	Dieta	Bife de Perú Grelhado com Esparguete ¹	187	792	4,5	0,8	14,0	0,4	1,0	22,4	0,4	246	1039	6,7	1,1	21,0	0,7	1,5	24,8	0,4		
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba	94	395	3,3	0,5	8,9	8,3	6,8	4,0	0,4	99	414	3,3	0,5	9,6	9,0	7,3	4,2	0,5		
	Sobremesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
5ª feira	Lanche	Leite, Scones de Cenoura ^{1,3,17} e Fruta	512	2151	20,3	5,7	53,0	25,0	4,9	26,6	0,8	512	2151	20,3	5,7	53,0	25,0	4,9	26,6	0,8		
	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião	93	394	1,7	0,4	12,6	4,5	5,1	4,4	0,3	93	394	1,7	0,4	12,6	4,5	5,1	4,4	0,3		
	Prato	Pescada ⁴ Assada com Batatinha	134	565	3	0	15	1	1	11	0,4	177	745	5	1	19	1	2	13	0,2		
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata	134	565	3	0	15	1	1	11	0,4	177	745	5	1	19	1	2	13	0,2		
	Salada	Couve Roxa, Tomate e Couve Lombarda (Cozida e salteada)	65	270	3,2	0,4	4,4	4,0	3,9	2,6	0,2	73	305	3,2	0,4	5,3	4,8	4,9	3,3	0,2		
	Sobremesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
6ª feira	Lanche	Batido (Iogurte ⁷) de Fruta, Pão ¹ com Queijo ⁷	255	1077	5	2	40	13	4	11	1	255	1077	5	2	40	13	4	11	1		
	Sopa/Entrada	Creme de Curgete	61	260	1,2	0,2	9,9	2,1	1,6	2,0	0,2	61	260	1,2	0,2	9,9	2,1	1,6	2,0	0,2		
	Prato	Feijoadá à Transmontana com Arroz ^{6,7,12,13}	337	1413	11,5	3,0	31,2	4,3	5,3	24,4	1,1	413	1732	14,0	3,3	40,9	4,7	6,8	27,4	1,2		
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Arroz	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4		
	Salada	Couve Galega, Couve Lombarda e Cenoura(Cozida e salteada)	76	314	3,4	0,5	5,3	4,8	5,1	3,4	0,3	87	363	3,5	0,5	6,3	5,7	6,3	4,3	0,3		
	Sobremesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
Lanche	Leite ⁷ com Arroz Tufado ^{16,17,8}	393	469	3,7	1,9	24,5	9,9	0,6	8,0	0,2	393	469	3,7	1,9	24,5	9,9	0,6	8,0	0,2			

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- ¹ Contém Glúten; ² Crustáceos; ³ Ovos; ⁴ Peixes; ⁵ Amendoin; ⁶ Soja; ⁷ Leite/Lactose; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Alpo; ¹⁰ Mostarda;
- ¹¹ Sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³ Tremçoço; ¹⁴ Moluscoco.



Ementa Pré Escolar/CATL - SEMANA 3

Diário	Refeições	Prato	Pré							CATL										
			VE (Kcal)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
2ª feira	Reforço	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
	Sopa/Entrada	Creme de Coentros	75	319	1,5	0,2	11,7	4,0	3,3	2,2	0,3	75	319	1,5	0,2	11,7	4,0	3,3	2,2	0,3
	Prato	Perna de Peru Estufada com Massa Tricolor ¹	206	871	4,6	0,8	17,1	3,1	2,4	22,9	0,4	265	1121	6,9	1,1	24,2	3,4	2,9	25,3	0,4
	Dieta	Bife de Peru com Massa Tricolor ¹	187	792	4,5	0,8	14,0	0,4	1,0	22,4	0,4	246	1039	6,7	1,1	21,0	0,7	1,5	24,8	0,4
	Salada	Espinafre, Couve de Bruxelas e Couve Fiór (Estufado)	96	399	4,8	0,7	4,4	3,5	5,5	6,0	0,6	107	444	5	1	5	4	6	7	1
3ª feira	Sobre-mesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1,2,4,6,7,9,10,12,14} Fruta	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1
	Sopa/Entrada	Sopa de Legumes	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3
	Prato	Calamares ^{2,3,4,7,12,13,14} com Arroz de Lombarda	257	1077	9,3	1,0	35,7	2,0	2,9	6,1	1,0	332	1392	12,6	1,4	45,7	2,2	3,3	7,3	1,1
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4
4ª feira	Salada	Alface, Tomate e Pepino	47	195	3,4	0,5	2,0	1,9	1,3	1,6	0,2	47	195	3,4	0,5	2,0	1,9	1,3	1,6	0,2
	Sobre-mesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta	327	1381	5	3	55	28	5	12	1	327	1381	5	3	55	28	5	12	1
	Sopa/Entrada	Sopa de Repolho Rapiñado	86	361	1,4	0,2	13,5	5,7	4,1	2,7	0,2	86	361	1,4	0,2	13,5	5,7	4,1	2,7	0,2
	Prato	Lasanha (Vitela) ^{1,3,7}	211	883	12,2	4,6	4,1	2,0	0,7	21,0	0,5	255	1065	15,7	5,6	4,1	2,0	0,7	24,0	0,5
5ª feira	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa ¹	190	801	4,4	0,8	14,0	0,4	1,0	23,0	0,4	249	1049	6,6	1,1	21,0	0,7	1,5	25,4	0,4
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	71	296	3,5	0,5	6,8	3,3	2,5	1,8	0,4	71	296	3,5	0,5	6,8	3,3	2,5	1,8	0,4
	Sobre-mesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
	Lanche	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ e Fruta	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0
	Sopa/Entrada	Creme de Ervilhas ⁹	110	461	1,6	0,3	14,9	3,5	6,8	5,6	0,2	110	461	1,6	0,3	14,9	3,5	6,8	5,6	0,2
6ª feira	Prato	Palouco Espiritual ^{1,3,4,7}	174	735	3,3	0,5	23,8	3,6	3,3	10,8	2,1	219	924	5,4	0,8	27,8	4,0	3,8	13,2	2,6
	Dieta	Abrótea ⁴ Cozida com Batata	134	565	3,0	0,4	15,4	1,0	1,3	10,6	0,3	177	745	5,1	0,7	19,2	1,2	1,6	12,8	0,3
	Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa	62	261	3,1	0,4	4,5	4,0	3,7	2,3	0,2	65	273	3,1	0,4	4,9	4,4	4,0	2,5	0,2
	Sobre-mesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
	Lanche	Batido de Fruta (Iogurte ⁷), Pão ¹ com Queijo ⁷	255	1077	5	2	40	13	4	11	1	255	1077	5	2	40	13	4	11	1
6ª feira	Sopa/Entrada	Sopa Juliana	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3
	Prato	Grelhada Mista (Frango, Porco, Peru) com Arroz	243	1023	7,8	1,7	24,2	0,5	0,9	18,6	0,3	318	1337	10,9	2,3	32,0	0,5	1,1	22,5	0,4
	Dieta	Peito de Peru Cozido com Arroz	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba	94	395	3,3	0,5	8,9	8,3	6,8	4,0	0,4	94	395	3,3	0,5	8,9	8,3	6,8	4,0	0,4
	Sobre-mesa	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0
Lanche	Leite ⁷ com Cereais Com Flakes ^{1,6} e Fruta	296	1247	3	2	55	29	3	9	1	296	1247	3	2	55	29	3	9	1	

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- ¹ Contém Glúten; ² Crustáceos; ³ Ovos; ⁴ Peixes; ⁵ Amendoim; ⁶ Soja; ⁷ Leite/Lactose; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Alpo; ¹⁰ Mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³ Tremoco; ¹⁴ Moluscos.

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha



Ementa Pré Escolar/CATL - SEMANA 4

Refeições	Prato	Pré										CATL									
		VE (KCal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (KCal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Diário	Pequeno-Almoço	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
2ª feira	Sopa/Entrada	61	260	1,2	0,2	9,9	2,1	1,6	2,0	0,2	61	260	1,2	0,2	9,9	2,1	1,6	2,0	0,2		
	Prato	277	1166	9,7	3,2	26,8	3,0	2,3	19,6	0,3	345	1449	12,5	3,8	34,6	3,0	2,5	22,3	0,3		
	Dieta	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4		
	Salada	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
3ª feira	Lanche	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1		
	Sopa/Entrada	108	454	1,3	0,2	16,0	5,6	6,6	4,8	0,5	108	454	1,3	0,2	16,0	5,6	6,6	4,8	0,5		
	Prato	182	764	4,1	0,6	18,7	4,6	7,0	14,0	0,4	246	1032	6,4	1,0	24,7	5,7	9,3	17,7	0,4		
	Dieta	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Salada	47	194	3,3	0,5	2,6	2,4	1,3	0,9	0,2	47	194	3,3	0,5	2,6	2,4	1,3	0,9	0,2		
4ª feira	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
	Lanche	327	1381	5	3	55	28	5	12	1	327	1381	5	3	55	28	5	12	1		
	Sopa/Entrada	78	330	1,1	0,1	13,3	5,5	3,8	2	0,3	78	330	1,1	0,1	13,3	5,5	3,8	2	0,3		
	Prato	245	1028	8,6	2,6	23,4	0,0	0,6	18,2	0,4	297	1249	10,6	2,9	31,2	0,0	0,8	18,8	0,4		
	Dieta	245	1028	8,6	2,6	23,4	0,0	0,6	18,2	0,4	297	1249	10,6	2,9	31,2	0,0	0,8	18,8	0,4		
5ª feira	Salada	79	330	3,5	0,5	7,3	3,7	3,4	2,8	0,4	82	343	3,5	0,5	7,7	4,0	3,7	3,0	0,4		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
	Lanche	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0		
	Sopa/Entrada	95	399	1,1	0,1	14,3	5,5	6,1	4,0	0,4	95	399	1,1	0,1	14,3	5,5	6,1	4,0	0,4		
	Prato	99	761	5,7	0,4	15,4	1,0	1,3	15,5	0,4	135	980	8,3	0,7	19,2	1,2	1,6	18,7	0,4		
6ª feira	Dieta	134	565	3,0	0,4	15,4	1,0	1,3	10,6	0,3	177	745	5,1	0,7	19,2	1,2	1,6	12,8	0,3		
	Salada	47	194	3,3	0,5	2,6	2,4	1,3	0,9	0,2	47	194	3,3	0,5	2,6	2,4	1,3	0,9	0,2		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
	Lanche	255	1077	5	2	40	13	4	11	1	255	1077	5	2	40	13	4	11	1		
	Sopa/Entrada	97	409	1,4	0,2	13,9	5,7	5,8	4,4	0,2	97	409	1,4	0,2	13,9	5,7	5,8	4,4	0,2		
6ª feira	Prato	215	906	7,4	1,9	15,0	1,1	1,3	21,5	0,3	276	1161	9,8	2,3	22,1	1,4	1,8	23,8	0,3		
	Dieta	190	801	4,4	0,8	14,0	0,4	1,0	23,0	0,4	249	1049	6,6	1,1	21,0	0,7	1,5	25,4	0,4		
	Salada	71	296	3,5	0,5	6,8	3,3	2,5	1,8	0,4	71	296	3,5	0,5	6,8	3,3	2,5	1,8	0,4		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
	Lanche	296	1247	3	2	55	29	3	9	1	296	1247	3	2	55	29	3	9	1		

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
¹ Contém Glúten; ² Crustáceos; ³ Ovos; ⁴ Peixes; ⁵ Amendoadm; ⁶ Soja; ⁷ Leite/Lactose; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Alipo; ¹⁰ Mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³ Tremoço; ¹⁴ Moluscos.



Ementa Pré Escolar/CATL - SEMANA 5

Refeições	Prato	Pré										CATL									
		VE (KCal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (KCal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Diário		47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0		
	Fruta da Época																				
	Creme de Ervilhas	110	461	1,6	0,3	14,9	3,5	6,8	5,6	0,2	110	461	1,6	0,3	14,9	3,5	6,8	5,6	0,2		
	Frango Estufado com Massa Penne ¹	201	850	4,5	0,8	15,9	2,0	1,6	23,3	0,4	261	1100	6,8	1,1	23,0	2,3	2,2	25,7	0,4		
2ª feira		190	801	4,4	0,8	14,0	0,4	1,0	23,0	0,4	249	1049	6,6	1,1	21,0	0,7	1,5	25,4	0,4		
	Bife de Frango Grelhado com Massa Penne ¹	67	281	3,1	0,4	5,7	5,5	4,3	2,1	0,4	72	301	3,1	0,4	6,4	6,2	4,8	2,3	0,5		
	Alface, Cenoura e Beterraba	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0		
	Fruta da Época	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1		
	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1,2,4,6,7,9,10,12,14} e Fruta																				
	Sopa de Agrião	93	394	1,7	0,4	12,6	4,5	5,1	4,4	0,3	93	394	1,7	0,4	12,6	4,5	5,1	4,4	0,3		
	Filetes Panados ^{1,2,3,4,6,7,14} com Arroz de (Feijão ^{6,12,13})	244	1026	7,9	1,1	35,1	0,6	1,3	7,5	0,7	319	1338	10,9	1,5	45,1	0,7	1,6	9,2	0,8		
3ª feira		140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Pescada ⁴ Cozida com Batata	53	220	3,3	0,4	3,4	3,2	2,5	1,3	0,3	53	220	3,3	0,4	3,4	3,2	2,5	1,3	0,3		
	Alface, Cenoura e Nabo Relado	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0		
	Fruta da Época	327	1381	5	3	55	28	5	12	1,1	327	1381	5	3	55	28	5	12	1,1		
	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta																				
	Sopa de Legumes	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3		
	Carne à Portuguesa com Batainha Corada	210	885	7,0	1,8	15,4	1,0	1,3	20,9	0,3	253	1063	9,2	2,2	19,2	1,2	1,6	22,5	0,3		
4ª feira		223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4		
	Peito de Peru Cozido com Arroz	71	294	3,5	0,5	4,0	3,6	3,5	4,0	0,2	74	309	3,5	0,5	4,3	3,8	3,7	4,3	0,2		
	Brócolos, Couve Flor e Cenoura (Assado)	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0		
	Fruta da Época	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0		
	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ sem Sal e Fruta																				
	Sopa de Feijão Verde	67	285	1,2	0,2	11,4	3,6	2,5	1,7	0,2	67	285	1,2	0,2	11,4	3,6	2,5	1,7	0,2		
5ª feira		238	999	9,6	0,9	23,4	0,0	0,6	14,2	0,8	312	1309	13,0	1,3	31,2	0,0	0,8	17,3	0,9		
	Empadão (Arroz) de Atum ⁴	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Pescada ⁴ Cozida com Batata	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2		
	Alface, Tomate e Cenoura Relada	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0		
	Fruta da Época	334	1404	11,2	3,2	44,2	36,5	2,6	12,1	0,3	334	1404	11,2	3,2	44,2	36,5	2,6	12,1	0,3		
	Bolo ^{1,3} de Laranja Leite ⁷ e Fruta																				
	Sopa de Espinafre	75	314	1,8	0,2	9,6	1,9	3,2	3,4	0,5	75	314	1,8	0,2	9,6	1,9	3,2	3,4	0,5		
6ª feira		235	989	10,0	3,2	15,9	2,0	1,6	19,8	0,3	304	1278	12,9	3,9	23,0	2,3	2,2	23,0	0,3		
	Vitela no Forno com Massa de Lacinhos ¹	190	801	4,4	0,8	14,0	0,4	1,0	23,0	0,4	249	1049	6,6	1,1	21,0	0,7	1,5	25,4	0,4		
	Bife de Frango Grelhado com Massa Lacinhos ¹	65	270	3,2	0,4	4,4	4,0	3,9	2,6	0,2	73	305	3,2	0,4	5,3	4,8	4,9	3,3	0,2		
	Couve Roxa, Tomate e Couve Lombarda (Salteado)	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0,0		
	Fruta da Época	296	1247	3	2	55	29	3	9	0,9	296	1247	3	2	55	29	3	9	0,9		
	Leite ⁷ com Cereais Corn Flakes ^{1,6} e Fruta																				

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1 Contém Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovos; 4 Peixes; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite/Lactose; 8 Frutos de casca rija; 9 Alpo; 10 Mostarda; 11 Sementes de sésamo; 12 Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.



Menu Pré Escolar/CATL - SEMANA 6

Refeições	Prato	Pré										CATL									
		VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Apúscres (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Apúscres (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Diário		47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
2ª feira	Sopa/Entrada	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3		
	Prato	259	1090	7,8	2,7	24,5	0,8	0,9	22,3	0,4	333	1402	11,6	4,0	32,5	0,9	1,1	24,2	0,4		
	Dieta	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4		
	Salada	67	281	3,1	0,4	5,7	5,5	4,3	2,1	0,4	72	301	3,1	0,4	6,4	6,2	4,8	2,3	0,5		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
Lanche	286	1214	4,2	2,0	48,8	21,4	4,7	11,1	1,1	105	446	1,7	0,1	16,0	8,1	5,8	3,7	0,3			
3ª feira	Sopa/Entrada	60	252	1,2	0,2	9,9	2,2	1,6	1,5	0,2	60	252	1,2	0,2	9,9	2,2	1,6	1,5	0,2		
	Prato	195	822	4,2	0,7	15,8	1,4	2,2	22,4	1,1	234	985	6,3	1,0	19,5	1,6	2,5	23,6	1,2		
	Dieta	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Salada	57	235	3,2	0,5	4,3	3,8	2,6	1,2	0,2	60	248	3,2	0,5	4,7	4,1	2,9	1,4	0,2		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
Lanche	255	1077	5	2	40	13	4	11	1	255	1077	5	2	40	13	4	11	1			
4ª feira	Sopa/Entrada	84	352	1,5	0,2	11,8	4,0	4,0	3,8	0,7	84	352	1,5	0,2	11,8	4,0	4,0	3,8	0,7		
	Prato	196	826	4,4	0,8	15,0	1,1	1,3	23,1	0,4	255	1076	6,7	1,1	22,1	1,4	1,8	25,5	0,4		
	Dieta	190	801	4,4	0,8	14,0	0,4	1,0	23,0	0,4	249	1049	6,6	1,1	21,0	0,7	1,5	25,4	0,4		
	Salada	52	215	3,3	0,5	3,6	3,4	2,0	1,0	0,2	52	215	3,3	0,5	3,6	3,4	2,0	1,0	0,2		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
Lanche	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0	352	1482	12,2	6,6	48,6	21,5	4,5	9,7	1,0			
5ª feira	Sopa/Entrada	122	516	1,9	0,2	18,1	9,4	6,8	4,8	0,4	122	516	1,9	0,2	18,1	9,4	6,8	4,8	0,4		
	Prato	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Dieta	140	592	3,7	0,5	15,4	1,0	1,3	10,8	0,4	185	778	5,8	0,8	19,2	1,2	1,6	13,1	0,4		
	Salada	61	253	3,4	0,5	3,8	3,2	3,2	2,2	0,2	67	280	3,5	0,5	4,3	3,6	3,7	2,7	0,2		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
Lanche	327	1381	5	3	55	28	5	12	1	327	1381	5	3	55	28	5	12	1			
6ª feira	Sopa/Entrada	63	264	1,1	0,2	10,2	2,9	2,1	1,9	0,2	63	264	1,1	0,2	10,2	2,9	2,1	1,9	0,2		
	Prato	279	1171	9,6	2,7	25,4	1,6	2,5	21,3	0,4	345	1446	12,1	3,1	33,6	2,0	3,4	23,5	0,4		
	Dieta	223	940	4,1	0,7	23,4	0,0	0,6	22,5	0,4	281	1184	6,2	1,0	31,2	0,0	0,8	24,4	0,4		
	Salada	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2	51	213	3,2	0,4	3,2	3,1	2,1	1,4	0,2		
	Sobremesa	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2	0,6	0		
Lanche	393	469	3,7	1,9	24,5	9,9	0,6	8,0	0,2	393	469	3,7	1,9	24,5	9,9	0,6	8,0	0,2			

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1 Contém Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovos; 4 Peixes; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite/Lactose; 8 Frutos de casca rija; 9 Alpo; 10 Mostarda; 11 Sementes de sésamo; 12 Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

