



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 1 a 5 de setembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Massa colorida com atum (massa, atum, milho, cenoura e ervilhas) com salada de pepino
Dieta: Massa com pescada estufada ao natural e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Arroz malandrinho com carne de vaca estufada e cenoura cozida
Dieta: Arroz de frango ao natural com cenoura
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Perca estufada com batata cozida e salada de tomate
Dieta: Perca estufada ao natural com batata cozida
Sobremesa: Fruta da época – melão ou leite de creme
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Rancho (massa, peru, grão, couve coração, cenoura)
Dieta: Massa com peru estufado ao natural e couve coração cozida
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Feijão verde2
Prato: Douradinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de alface
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época - melancia

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 8 a 12 de setembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Segunda feira	
Sopa: Espinafres1	
Prato: Massa envolvida com ovos mexidos, cenoura, cogumelos e salada de tomate	
Dieta: Massa com frango estufado ao natural	
Sobremesa: Fruta da época – pera	
Terça feira	
Sopa: Nabo2	
Prato: Salada russa de salmão (batata, salmão, ovo, ervilhas, cenoura e feijão verde)	
Dieta: Salmão cozido com batata e cenoura cozida	
Sobremesa: Fruta da época – maçã	
Quarta feira	
Sopa: Penca1	
Prato: Frango estufado com cenoura e ervilhas com arroz branco e salada de alface	
Dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco	
Sobremesa: Fruta da época – banana	
Quinta feira	
Sopa: Cenoura e couve flor2	
Prato: Pescada no forno com batata e feijão verde cozido	
Dieta: Pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozido	
Sobremesa: Fruta da época – melão	
Sexta feira	
Sopa: Abóbora e feijão branco1	
Prato: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de tomate	
Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco	
Sobremesa: Fruta da época - laranja	

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 15 a 19 de setembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Segunda feira	
Sopa: Creme de cenoura ¹	
Prato: Arroz de atum colorido (arroz, atum, cenoura, ervilhas e milho) com salada de pepino	
Dieta: Arroz de pescada estufada ao natural	
Sobremesa: Fruta da época – laranja	
Terça feira	
Sopa: Couve-flor ²	
Prato: Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de cenoura raspada	
Dieta: Bife de frango grelhado com esparguete	
Sobremesa: Fruta da época – maçã	
Quarta feira	
Sopa: Brócolos e feijão vermelho ¹	
Prato: Bacalhau à Brás e salada de alface	
Dieta: Pescada cozida com batata cozida e couve coração cozida	
Sobremesa: Fruta da época – melão ou Gelatina	
Quinta feira	
Sopa: Couve-lombarda ²	
Prato: Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de tomate	
Dieta: Peru estufado ao natural com esparguete	
Sobremesa: Fruta da época – banana	
Sexta feira	
Sopa: Curgete ¹	
Prato: Arroz de peixe malandrinho (pescada) com cenoura e penca cozida	
Dieta: Arroz de pescada estufado ao natural com cenoura	
Sobremesa: Fruta da época - pera	

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 22 a 26 de setembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde1
Prato: Arroz com ovo mexido e salsicha e salada de cenoura raspada
Dieta: Arroz com frango ao natural e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura1
Prato: Perca no forno com batata estufada e feijão verde cozido
Dieta: Perca no forno ao natural com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Espinafres2
Prato: Rojões estufados com arroz de ervilhas e salada de alface
Dieta: Peru estufado ao natural com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, milho e cenoura e salada de pepino
Dieta: Massa com pescada e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Dieta: Frango estufado ao natural com batata e cenoura
Sobremesa: Fruta da época - melancia

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 29 de set a 3 de out de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Esparguete com bolonhesa de atum e salada de cenoura raspada
Dieta: Pescada estufada ao natural com esparguete e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Panados de frango com arroz de ervilhas e salada de tomate
Dieta: Bifes de frango grelhados com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo) e feijão verde cozido
Dieta: Pescada cozida com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – banana ou pudim
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Arroz de pato e salada de tomate
Dieta: Arroz de frango estufado ao natural
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Feijão verde2
Prato: Pescada estufada com arroz de tomate e salada de alface
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época - laranja

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 6 a 10 de outubro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Segunda feira	
Sopa: Espinafres1	
Prato: Massa envolvida com ovos mexidos, ervilhas e cenoura com salada de pepino	
Dieta: Massa com frango estufado ao natural e cenoura	
Sobremesa: Fruta da época – pera	
Terça feira	
Sopa: Nabo2	
Prato: Arroz envolvido com salmão desfiado, milho, cenoura e salada de tomate	
Dieta: Arroz com pescada estufada ao natural	
Sobremesa: Fruta da época – maçã	
Quarta feira	
Sopa: Penca1	
Prato: Coxa de frango assada no forno com puré de batata e salada de alface	
Dieta: Coxa de frango assada no forno ao natural com batata cozida	
Sobremesa: Fruta da época – banana	
Quinta feira	
Sopa: Cenoura e couve flor2	
Prato: Massada do mar malandrinha (pescada, delícias do mar) com brócolos cozidos	
Dieta: Massa com pescada estufada e brócolos cozidos	
Sobremesa: Fruta da época – tangerina	
Sexta feira	
Sopa: Abóbora e feijão branco1	
Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz branco e feijão verde cozido	
Dieta: Frango estufado natural com arroz branco e feijão verde cozido	
Sobremesa: Fruta da época - laranja	

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 13 a 17 de outubro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Creme de cenoura ¹
Prato: Salada russa (batata, atum, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde) com salada de pepino
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor ²
Prato: Rissóis com arroz de tomate e couve coração
Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e couve coração cozida
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos e feijão vermelho ¹
Prato: Pescada estufada com batata e brócolos cozidos
Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e brócolos
Sobremesa: Fruta da época – tangerina ou mousse de chocolate
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda ²
Prato: Massa à lavrador (massa, frango, feijão vermelho, couve coração, cenoura)
Dieta: Massa com frango estufado ao natural
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Perca no forno com arroz de cenoura e penca cozida
Dieta: Perca no forno ao natural com arroz branco e penca
Sobremesa: Fruta da época - pera

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 20 a 24 de outubro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde ¹
Prato: Massa primavera (massa, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de cenoura raspada
Dieta: Massa com frango grelhado e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Perca no forno com batata cozida e brócolos
Dieta: Perca no forno ao natural com batata e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Fêvera de porco estufada com arroz branco e salada de tomate
Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, cenoura e cogumelos com salada de alface
Dieta: Massa com perca estufada ao natural com cenoura
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Penca ²
Prato: Arroz de pato e salada alface
Dieta: Arroz de frango ao natural
Sobremesa: Fruta da época - dióspiro

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base da sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoinos, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 27 a 31 de outubro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde ¹
Prato: Empadão de atum com salada de cenoura raspada
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Frango estufado em ervilhas e cenoura com massa cozida e salada de tomate
Dieta: Frango estufado ao natural com cenoura e massa cozida
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Calamares no forno com arroz de cenoura e salada de alface
Dieta: Pescada estufada com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época – laranja ou gelatina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de tomate
Dieta: Esparguete com frango estufado ao natural
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Penca ²
Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e salada de tomate
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época - tangerina

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base da sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias