Ementa CATL / Centro de Estudo
Semana 05 a 09 de outubro de 2026

Segunda-feira
FERIADO **Implantação da República Portuguesa**
Terça-feira
Sopa: Penca2
Prato: Strogonoff de peru e cogumelos com arroz branco e cenoura raspada
Dieta: Peru estufado ao natural com arroz branco e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época – maçã
Quarta-feira
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e penca cozida
Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – pera
Quinta-feira
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de tomate
Dieta: Esparguete com frango estufado ao natural e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – banana
Sexta-feira
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 – tangerina

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

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.

Ementa CATL / Centro de Estudo
Semana 12 a 16 de outubro de 2026

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Segunda-feira
Sopa: Espinafres1
Prato: Massa envolvida com ovos mexidos, salsicha e salada de cenoura raspada
Dieta: Massa com frango grelhado e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – maçã
Terça-feira
Sopa: Nabo2
Prato: Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Dieta: Pescada no forno ao natural com arroz branco e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – tangerina
Quarta-feira
Sopa: Penca1
Prato: Empadão de novilho e feijão verde cozido
Dieta: Frango estufado ao natural com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – banana ou leite creme
Quinta-feira
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, cenoura e cogumelos com salada de alface
Dieta: Massa com pescada estufada ao natural e couve coração
Sobremesa: Fruta da época – pera
Sexta-feira
Sopa: Abóbora e feijão branco1
Prato: Rojões estufados com arroz de ervilhas e salada de alface
Dieta: Frango grelhado com arroz branco e salada de alface
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.

Ementa CATL / Centro de Estudo
Semana 19 a 23 de outubro de 2026

Segunda-feira
Sopa: Creme de cenoura1
Prato: Esparguete com bolonhesa de atum e salada de cenoura raspada
Dieta: Pescada estufada ao natural com massa cozida e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – laranja
Terça-feira
Sopa: Couve-flor2
Prato: Frango assado com arroz branco e salada de pepino
Dieta: Frango assado com arroz branco e salada de pepino
Sobremesa: Fruta da época – maçã
Quarta-feira
Sopa: Brócolos e feijão vermelho1
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá e salada de tomate
Dieta: Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época – pera
Quinta-feira
Sopa: Couve-lombarda2
Prato: Massa com carne de vaca, cenoura e couve coração estufadas
Dieta: Massa com frango ao natural e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – banana
Sexta-feira
Sopa: Curgete1
Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - tangerina

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

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.

Ementa CATL / Centro de Estudo
Semana 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda-feira
Sopa: Feijão verde1
Prato: Arroz com ovo mexido e salada de cenoura raspada
Dieta: Arroz com frango ao natural e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – maçã
Terça-feira
Sopa: Couve-flor e cenoura1
Prato: Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface
Dieta: Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – tangerina
Quarta-feira
Sopa: Espinafres2
Prato: Frango estufado com ervilhas e cenoura, massa e salada de alface
Dieta: Frango estufado ao natural com massa cozida e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – banana ou gelatina
Quinta-feira
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Dieta: Pescada no forno ao natural com arroz branco e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – pera
Sexta-feira
Sopa: Penca2
Prato: Rancho (massa, carne de vaca, grão, couve coração, cenoura)
Dieta: Frango cozido com massa e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época - laranja

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

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.