



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 6 a 10 de maio de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Jardineira de peru (batata, peru, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Frango estufado em ervilhas e cenoura com massa tricolor e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – laranja ou gelatina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Arroz envolvido com salmão desfiado, milho, cenoura e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Feijão verde2
Prato: Rancho (massa, carne de vaca, grão, couve coração, cenoura)
Sobremesa: Fruta da época – morangos

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

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 13 a 17 de maio de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Massa colorida com atum (massa, atum, milho, cenoura e ervilhas) com brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Terça feira</i>
Sopa: Canja
Prato: Frango assado com arroz branco e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Abóbora e feijão branco1
Prato: Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – meloa
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - maçã

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

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 20 a 24 de maio de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Couve-flor ²
Prato: Bife de peru grelhado com arroz de tomate e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – pêra
<i>Terça feira</i>
Sopa: Creme de cenoura ¹
Prato: Salada russa de salmão (batata, salmão, ovo, ervilhas, cenoura e feijão verde) e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos e feijão vermelho ¹
Prato: Strogonoff de frango e cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – banana ou pudim
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda ²
Prato: Pescada no forno com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – morangos
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Bifanas de porco estufadas com esparguete e salada de alface
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

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 27 a 31 de maio de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde ¹
Prato: Arroz de atum colorido (arroz, atum, cenoura, ervilhas e milho) com salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Massada de frango malandrinha e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo) e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – melão
<i>Quinta feira</i>
FERIADO – CORPO DE DEUS
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Douradinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de alface
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

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 3 a 7 de junho de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Massa envolvida com ovos mexidos, salsicha e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Perca no forno com batata cozida e couve coração salteada
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Hambúrguer de aves com arroz de cenoura e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – banana ou leite de creme
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Feijão verde2
Prato: Esparguete com bolonhesa de salmão desfiado e cenoura com salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – meloa
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Empadão de novilho e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – morangos

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



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 10 a 14 de junho de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
FERIADO – DIA DE PORTUGAL
<i>Terça feira</i>
Sopa: Canja
Prato: Massa à lavrador (massa, frango, feijão vermelho, couve coração, cenoura)
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Bacalhau à Espanhola com brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – melão
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Panados de frango com arroz de ervilhas e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – melancia
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface
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



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 17 a 21 de junho de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Couve-flor ²
Prato: Massa com carne de vaca, cenoura e couve coração estufadas
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Creme de cenoura ¹
Prato: Arroz de peixe malandrinho (perca) com salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos e feijão vermelho ¹
Prato: Coxa de frango assada no forno com puré de batata e feijão verde
Sobremesa: Fruta da época – banana ou mousse de chocolate
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda ²
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, cenoura e cogumelos com salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – morangos
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Arroz de pato e salada de pepino
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



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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 24 a 28 de junho de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
FERIADO – DIA DE SÃO JOÃO
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Massa primavera (massa, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – morangos
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve lombarda e grão ¹
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Brócolos ²
Prato: Pescada no forno com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época – melão

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



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

**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.