



Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 2 a 6 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde ²
Prato: Massa envolta com ovos mexidos e cogumelos e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - pera
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-portuguesa ²
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época ou gelatina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Brócolos ¹
Prato: Salada russa de salmão (batata, salmão, ervilhas, cenoura e feijão verde) e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Canja
Prato: Frango assado 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



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 9 a 13 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Abóbora e grão1
Prato: Massa colorida com atum (massa, atum, milho, cenoura e ervilhas) com salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Jardineira de peru (batata, peru, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Arroz de peixe malandrinho (pescada) com cenoura e penca cozida
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Carne de vaca estufada com cenoura e massa cozida e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Bacalhau à Brás e salada de alface
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 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 16 a 20 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Creme de cenoura ¹
Prato: Bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho e couve coração
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e grão ²
Prato: Massada do mar (perca, delícias do mar) com salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos ¹
Prato: Arroz primavera (arroz, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época ou pudim
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda ²
Prato: Pescada no forno com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Strogonoff de peru e cogumelos com massa cozida e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época - banana

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 23 a 27 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde ¹
Prato: Esparguete com bolonhesa de atum e brócolos
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Empadão de novilho e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Penca ²
Prato: Rancho (massa, frango, grão, couve coração, cenoura)
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Bacalhau à espanhola com feijão verde cozido
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 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 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Penca e feijão vermelho ²
Prato: Massada de frango malandrinha e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - pera
<i>Terça feira</i>
Sopa: Brócolos ¹
Prato: Perca no forno com batata cozida e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos ¹
Prato: Panados de frango com arroz de tomate e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época ou leite de creme
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, milho e cenoura e salada de pepino
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Feijão verde ²
Prato: Arroz malandrinho com carne de vaca estufada, feijão vermelho e couve coração
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 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 7 a 11 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Salada russa (batata, atum, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde) com salada de pepino
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Abóbora e grão1
Prato: Arroz de pato e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo) e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Pescada no forno em tomatada com arroz branco e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – diospiro

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 14 a 18 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Couve-flor e grão2
Prato: Bife de peru à salsicheiro com arroz branco e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Creme de cenoura1
Prato: Esparguete com bolonhesa de salmão desfiado e cenoura com feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Jardineira de novilho (batata, novilho, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época ou mousse de chocolate
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda2
Prato: Douradinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Canja
Prato: Bife de frango estufado com massa de tomate e salada de pepino
Sobremesa: Fruta da época - banana

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 21 a 25 de outubro 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 tomate
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Rancho (massa, frango, grão, couve coração, cenoura)
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Bifanas de porco estufadas com esparguete e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Penca ²
Prato: Arroz de peixe malandrinho (perca) com salada de cenoura raspada
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 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 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Penca ²
Prato: Bife de peru estufado com massa primavera (massa, milho, ervilhas e cenoura) e salada de pepino
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Brócolos ¹
Prato: Empadão de atum com feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época ou gelatina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Feijão verde ²
Prato: Perca no forno com arroz de tomate com brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Sexta feira</i>
FERIADO – DIA DE TODOS OS SANTOS

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.