



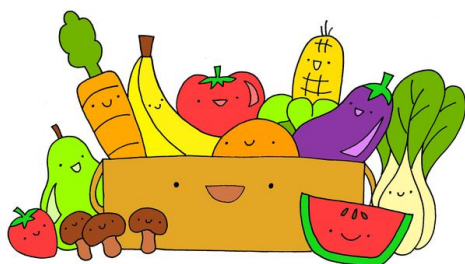
Ementa CATL / Centro de Estudo

Semana 30 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - pera
<i>Terça feira</i>
Véspera de Ano Novo
<i>Quarta feira</i>
Ano Novo
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Douradinhos de pescada com arroz de ervilhas e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Canja
Prato: Massa envolta com ovos mexidos, cenoura, cogumelos e couve coração salteada
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.

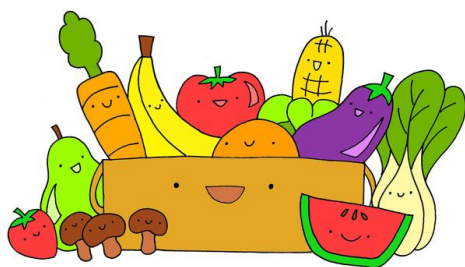


Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 6 a 10 de janeiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Esparguete com bolonhesa de atum e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Arroz de pato e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Perca no forno com batata cozida e feijão verde
Sobremesa: Fruta da época – banana ou mousse de chocolate
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Massa à lavrador (massa, frango, feijão vermelho, couve coração, cenoura)
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Abóbora e grão1
Prato: Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e brócolos cozidos
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.

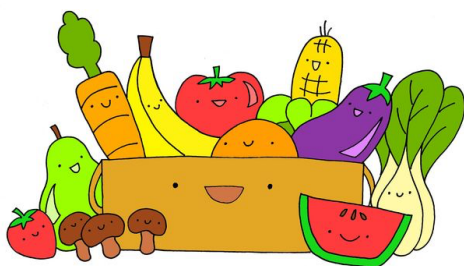


Ementa CATL / Centro de Estudo Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Couve-flor e grão2
Prato: Rissóis (carne de vaca) fritos com arroz de tomate e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Creme de cenoura1
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, cenoura e cogumelos com salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Coxa de frango assada no forno com puré de batata e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda2
Prato: Arroz de peixe malandrinho (pescada) com cenoura e penca cozida
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete1
Prato: Jardineira de peru (batata, peru, cenoura, feijão verde e ervilhas)
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.

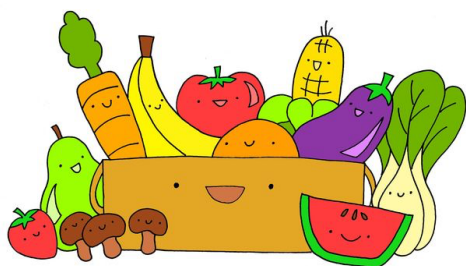


Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 20 a 24 de janeiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde1
Prato: Salada russa (batata, atum, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde)
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura1
Prato: Massa com ovo mexido e salsicha e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Bacalhau à Espanhola com feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – banana ou leite de creme
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Espinafres2
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos
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.

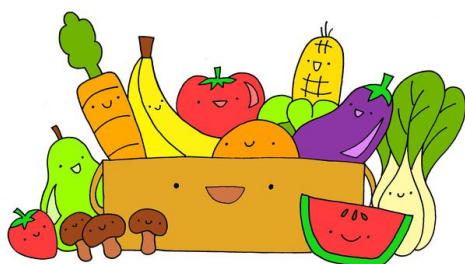


Ementa CATL / Centro de Estudo Semana 27 a 31 de janeiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Bife de peru estufado com arroz de feijão vermelho e couve coração
Sobremesa: Fruta da época - pera
<i>Terça feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Esparguete com bolonhesa de salmão desfiado e cenoura com feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Panados de frango com arroz de ervilhas e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época - laranja
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Perca no forno com batata estufada e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Canja
Prato: Fêvera de porco estufada com massa cozida e salada de tomate
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 3 a 7 de fevereiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Massa colorida com atum (massa, atum, milho, cenoura e ervilhas) com brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – banana ou gelatina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Strogonoff de peru e cogumelos com massa cozida e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Abóbora e grão1
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo) e 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 de 10 a 14 de fevereiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Couve-flor e grão2
Prato: Massa envolvida com ovos mexidos, cenoura, cogumelos e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Creme de cenoura1
Prato: Salada russa de salmão (batata, salmão, ovo, ervilhas, cenoura e feijão verde) e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Arroz malandrinho com carne de vaca estufada, feijão vermelho e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época - banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda2
Prato: Bacalhau à Brás e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete1
Prato: Arroz de pato e salada de tomate
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 17 a 21 de fevereiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde1
Prato: Empadão de atum com salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura1
Prato: Rancho (massa, frango, grão, couve coração, cenoura)
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Perca no forno com arroz de tomate e penca cozida
Sobremesa: Fruta da época – banana ou pudim
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Espinafres2
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Lombinhos de pescada estufados com batata e brócolos cozidos
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 24 a 28 de fevereiro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Arroz primavera (arroz, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Perca no forno com arroz de ervilhas e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e feijão branco1
Prato: Coxa de frango assada no forno com puré de batata e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, milho e cenoura e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Feijão verde2
Prato: Rojões com batata frita e arroz branco 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.