



Destinatários AAAF + CATL		
Ementa (1): Almoço		
1 a 5 de Julho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Peito de frango salteado com limão, com fusilli; salada ²
	Sobremesa	Melancia
3ª Feira	Sopa	Chuchu
	Prato	Paloco à gomes de Sá; salada ⁵
	Sobremesa	Melão
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho
	Prato	Bifinhos de peru grelhados, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Gelatina
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flôr
	Prato	Filetes de pescada assados com tomate e manjeriçã, com esparguete ; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Morango
6ª Feira		Abóbora
		Vitela estufada, com batata e cenoura
		Banana

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja



Destinatários AAAF + CATL		
Ementa (1): Almoço		
8 a 12 de Julho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Peixe vermelho grelhado com batata cozida, e legumes cozidos ⁵
	Sobremesa	Maçã
3ª Feira	Sopa	Curgete
	Prato	Arroz de frango e cogumelos; salada
	Sobremesa	Pêra
4ª Feira	Sopa	Caldo-verde
	Prato	Solha panada no forno com batata assada; salada ⁵
	Sobremesa	Laranja
5ª Feira	Sopa	Cenoura e cebola
	Prato	Perú assado no forno, com limão com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Melão
6ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Bolonhesa de atum; salada ⁵
	Sobremesa	Banana

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja



Destinatários AAAF + CATL
Ementa (1): Almoço
15 a 19 de Julho de 2024

Destinatários AAAF + CATL		
Ementa (1): Almoço		
15 a 19 de Julho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Salada russa com douradinhos no forno; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Melancia
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilha
	Prato	Vitela estufada desfiadas, com esparguete; legumes cozidos ²
	Sobremesa	Maçã
4ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Perca do nilo estufada com arroz de tomate; salada ⁵
	Sobremesa	Melão
5ª Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Jardineira de frango e peru; couves e cenoura cozidas
	Sobremesa	Banana
6ª Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Arroz de salmão e pescada; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Gelatina

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja



Destinatários AAAF + CATL		
Ementa (1): Almoço		
22 a 26 de Julho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Cenoura e couve branca
	Prato	Tiras de Perú salteadas, com arroz de cenoura; salada
	Sobremesa	Pêra
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Seriorela assada no forno com batata assada; legumes assados ⁵
	Sobremesa	Maçã
4ª Feira	Sopa	Creme de grão de bico
	Prato	Esparguete à bolonhesa; salada ²
	Sobremesa	Salada de fruta
5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Pescada e salmão no forno, com batata cozida; salada ^{2,3,5}
	Sobremesa	Laranja
6ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Arroz de frango; salada
	Sobremesa	Morango

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja



Destinatários AAAF + CATL		
Ementa (1): Almoço		
29 de Julho a 2 de Agosto de 2024		
2ª Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Massada de peixe; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Melão
3ª Feira	Sopa	Curgete
	Prato	Arroz de frango com legumes; salada
	Sobremesa	Maçã
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilha
	Prato	Peixe vermelho assado no forno, com batata assada; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Morango
5ª Feira	Sopa	Nabo
	Prato	Lombo assado no forno com batata e cenoura assada; salada
	Sobremesa	Melancia
6ª Feira	Sopa	Grão de bico
	Prato	Arroz de potas; salada ⁵
	Sobremesa	Morango

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja