centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: CATL e Sala de Estudo

Semana de: 02-02-2026 a 06-02-2026

Dia	***Sopa***	***Prato***	***Salada***	***Sobremesa***
2ª Feira *2 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	**ALFACE E TOMATE** 9, 10	**GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, batata pré-frita, ovo, pão ralado, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, tomate, orégãos, azeite	Gelatina preparada/Fruta da época
3ª Feira *3 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**MASSA DE PALOCO E LEGUMES** 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		**FRUTA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época
4ª Feira *4 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**ARROZ À VALENCIANA** 1, 6, 9, 10	**ALFACE E CENOURA RASPADA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite	da época
5ª Feira *5 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEIA DESFEITA DE ATUM E LEGUMES** 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira *6 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**ENSOPADO DE PERU COM MASSA ESPARGUETE** 1, 3, 9, 10, 12	**BETERRABA E CENOURA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite	da época

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: CATL e Sala de Estudo

Semana de: 09-02-2026 a 13-02-2026

Dia	***Sopa***	***Prato***	***Salada***	***Sobremesa***
2ª Feira *9 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA** 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	**TOMATE E COUVE ROXA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, pescada, alabote, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjericão, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época
3ª Feira *10 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**CARNE PICADA COM MASSA TRICOLOR** 1, 3, 9, 10, 12	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa tricolor, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
4ª Feira *11 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**PALOCO GRATINADO COM BROA E LEGUMES** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14		**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira *12 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**FRANGO GUISADO COM MACEDÓNIA E MASSA COTOVELOS** 1, 3, 5, 6, 9, 10	**COUVE-FLOR SALTEADA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa cotovelos, tomate pelado, ervilhas, feijão-verde, cenoura, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
6ª Feira *13 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**PESCADA COZIDA COM BATATA E OVO COZIDO** 2, 3, 4, 14	**BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADOS**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, água, azeite, sal	Brócolos, cenoura, azeite	da época

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: CATL e Sala de Estudo

Semana de: 16-02-2026 a 20-02-2026

Dia	***Sopa***	***Prato***	***Salada***	***Sobremesa***
2ª Feira *16 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**CHILI DE CARNE COM FEIJÃO PRETO** 6, 9, 10, 12, 13	**COUVE BRANCA E CENOURA EM JULIANA SALTEADAS**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão preto, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, azeite	da época
3ª Feira *17 de fevereiro*		**FERIADO**		
Ingredientes				
4ª Feira *18 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**ATUM COM MASSA LAÇOS** 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E CENOURA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa laços, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite	da época
5ª Feira *19 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**BIFES DE PERU GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO CATARINO** 6, 9, 10, 12, 13	**ALFACE E TOMATE**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, arroz, feijão catarino, salsa, orégãos, cebola, água, azeite, alho, sal	Alface, tomate, azeite	da época
6ª Feira *20 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**ABRÓTEA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE-FLOR SALTEADA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: CATL e Sala de Estudo

Semana de: 23-02-2026 a 27-02-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*
2ª Feira *23 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**CALAMARES COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	**ALFACE E BETERRABA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, arroz, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, beterraba, azeite	da época
3ª Feira *24 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**RANCHO DE FRANGO E LEGUMES** 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira *25 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**FILETES DE CAVALA DE CEBOLADA COM SALADA DE BATATA AOS CUBOS E OVO COZIDO** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**CENOURA RASPADA E ALFACE**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, ovo, batata, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite	da época
5ª Feira *26 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**BIFANAS COM ARROZ DE CENOURA** 9, 10, 12	**TOMATE E COUVE ROXA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época
6ª Feira *27 de fevereiro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**JARDINEIRA DE POTAS** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E TOMATE**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	da época

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.