centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: CATL

Semana de: 02-11-2026 a 06-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*
2ª Feira *2 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 6, 9, 12, 13	**EMPADÃO DE ARROZ 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, arroz, cenoura, ervilhas, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal		da época
3ª Feira *3 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**VITELA COM ESPARGUETE E LENTILHAS** 1, 3, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa esparguete, cenoura, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira *4 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**PALOCO À GOMES DE SÁ** 2, 3, 4, 9, 10, 14		**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira *5 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**COXA DE PERÚ ASSADA COM MASSA COTOVELOS** 1, 3, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa cotovelos, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
6ª Feira *6 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 9, 12	**MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ** 2, 4, 9, 10, 12, 14	**BETERRABA E CENOURA** 12	**FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE 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,	Pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água

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

Semana de: 09-11-2026 a 12-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*
2ª Feira *9 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE** 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	**CENOURA RASPADA** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira *10 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**GUISADO DE CARNE DE PORCO COM BATATA** 2, 3, 4, 9, 10, 14	**TOMATE E COUVE ROXA** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira *11 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**SALMÃO COM ARROZ ALEGRE** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, arroz, feijão-verde, milho, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
5ª Feira *12 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**FRANGO ASSADO COM MASSA ESPIRAL** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa espiral, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira *13 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ABRÓTEA ESTUFADA COM SALADA RUSSA** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, tomate pelado, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	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

Semana de: 16-11-2026 a 20-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*
2ª Feira *16 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO** 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	**CENOURA RASPADA** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira *17 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**MASSA DE CARNE E LEGUMES** 1, 3, 9, 10, 12		**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira *18 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E TOMATE** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira *19 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**PERU ESTUFADO COM CENOURA E MASSA RISCADA** 1, 3, 9, 10, 12	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, massa riscada, cenoura, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época
6ª Feira *20 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEIA DESFEITA DE PALOCO** 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		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

Semana de: 23-11-2026 a 27-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*
2ª Feira *23 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**ESPARGUETE À BOLONHESA** 1, 3, 9, 10, 12	**MACEDÓNIA DE LEGUMES** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira *24 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA** 2, 4, 7, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira *25 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO** 6, 9, 10, 12, 13	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, feijão preto, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
5ª Feira *26 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**SALMÃO COM BATATA COZIDA** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E PEPINO** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, tomilho, manjericão, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
6ª Feira *27 de novembro*	**SOPA DE LEGUME** 9, 12	**OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ PRIMAVERA** 3, 7, 9, 10	**ALFACE E CENOURA** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, cogumelos, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface e cenoura	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

Semana de: 30-11-2026 a 30-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*
2ª Feira *30 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**ATUM À BRÁS** 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	**CENOURA RASPADA** 12	**FRUTA**
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo pasteurizado, batata, cebola, salsa, alho, água, óleo, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**
Ingredientes				da época
4ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**
Ingredientes				da época
5ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**
Ingredientes				da época
6ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**
Ingredientes				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.