

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

30 de setembro a 04 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate (1,3,4)
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa (1,3,12)
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Massa com seitan (1)
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo (3,4)
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Tofu com batata
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho (1,3)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (1)
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Red fish assado com arroz de cenoura (4)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

07 a 11 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com arroz de legumes ^(1,3,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Salada de paloco (grão, batata, paloco e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
Quarta-feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato Principal	Nacos de porco assados com massa cotovelinho ⁽¹²⁾
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com massa cotovelinho ⁽¹⁾
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Filetes panados no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes ^(1,3)
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Jardineira de carnes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

14 a 18 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum no forno ^(3,4)
	Salada	Milho e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
		Arroz de legumes com tofu
Terça-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Maruca no forno com batata corada ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Leite creme ^(1,7)
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com batata
Quinta-feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Arroz à valenciana
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	Rissóis de peixe no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salada russa com seitan

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

21 a 25 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Panados de peru no forno com arroz de feijão ^(1,3,7,12)
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Panados de legumes com arroz de feijão
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá ^(3,4)
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Alho francês à Gomes de Sá
Quarta-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Kebab de frango com arroz branco
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja ⁽⁶⁾
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Saladina de salmão e abrótea com batata, ovo raspado e macedónia de legumes ^(3,4)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Saladina de tofu com batata e macedónia de legumes
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve-lombarda
	Prato Principal	Strogonoff de peru ^(1,7)
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Strogonoff de lentilhas

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

28 de outubro a 01 de Novembro

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Calamares de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1, 8)
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura e massa esparguete (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e massa esparguete (1)
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladinha de batata com atum, ovo , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)
Quinta -feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Massa à lavrador (1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (1,12)
Sexta-feira	Sopa	FERIADO
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)