

# EMENTA

**21 a 25 de Setembro**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de <b>atum</b> <sup>(3,4,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Milho, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de cogumelos com arroz <sup>(12)</sup>
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato Principal</b>	Frango assado com <b>massa</b> esparguete <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Pêssego
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete</b> estufado com feijão e couve <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Horta
	<b>Prato Principal</b>	<b>Abrótea</b> estufada com batata e <b>ovo</b> <sup>(3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Repolho e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de batata com legumes
Quinta -feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à portuguesa (arroz)
	<b>Salada</b>	Tomate
	<b>Sobremesa</b>	Uva
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Abobora
	<b>Prato Principal</b>	<b>Calamares</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(1,3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface
	<b>Sobremesa</b>	Maça
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tomates recheados com salada russa

**Observações:**

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

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

# EMENTA

**28 de Setembro a 2 Outubro de 2020**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato Principal</b>	<b>Ovos</b> mexidos com farinheira e arroz de legumes <sup>(1,3)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com farinheira de legumes
Terça-feira	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Principal</b>	
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	Feriado Municipal
	<b>Bebida</b>	
	<b>Pão</b>	
	<b>Vegetariano</b>	
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato Principal</b>	Feijão frade com <b>filetes</b> no forno <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, couve roxa e alface
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Curgete recheada com feijão-frade
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão com couve galega
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massada</b> de peru <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e milho
	<b>Sobremesa</b>	Maçã
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massada</b> de soja <sup>(1,3)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Lulas</b> à bordalesa <sup>(12,14)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com batata

**Observações:**

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/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**

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

# EMENTA

**05 a 09 de Outubro de 2020**

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Pêssego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	<b>Esparguete</b> à Bolonhesa de lentilhas <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	<b>Abrótea</b> à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Repolho e brócolos
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Estufado de batata com legumes e cogumelos <sup>(12)</sup>
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Fêveras grelhadas com estufadinho de feijão preto (arroz)
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Estufado de feijão preto com arroz
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato principal	<b>Pescada</b> estufada em cama de legumes com puré de batata <sup>(1,3,4,7,12)</sup>
	Salada	Alface, cebola e beterraba
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Beringela recheada com batata e legumes

**Observações:**

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEA/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-Tremço; 14-Moluscos**

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

# EMENTA

**12 a 16 de Outubro de 2020**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato Principal</b>	<b>Rissóis</b> de peixe com arroz de cenoura <sup>(1,4,5,6,7,8,9,10,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Pataniscas</b> de legumes com arroz de cenoura <sup>(1, 8,9)</sup>
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Grão com couve penca
	<b>Prato Principal</b>	Carne de vaca estufada com massa cotovelinho <sup>(1,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Couve roxa, pimento e alface
	<b>Sobremesa</b>	Pêssego
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa</b> com grão e legumes <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca e alho francês
	<b>Prato Principal</b>	Salada de <b>peixe</b> (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de soja e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Nabo e espinafre
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massa</b> à lavrador <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa</b> à lavrador vegetariano <sup>(1)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato principal</b>	Empadão de arroz com <b>pescada</b> <sup>(1,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz com legumes

**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**

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

# EMENTA

**19 a 23 de Outubro de 2020**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato Principal</b>	<b>Hambúrguer</b> no forno com cogumelos e arroz de legumes <sup>(2,3,4,6,7,9,10,11,12,14)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Morangos
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão com arroz legumes
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Macedónia
	<b>Prato Principal</b>	Meia desfeita de <b>bacalhau</b> (grão, batata, <b>bacalhau e ovo</b> ) <sup>(3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, cebola e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com grão e batata
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão com couve flor
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira de frango
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de lentilhas
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Repolho
	<b>Prato Principal</b>	<b>Maruca</b> no forno com arroz de cenoura <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de cenoura com croquetes de legumes
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Curgete
	<b>Prato Principal</b>	Costeletas de porco estufadas com <b>massa</b> espiral <sup>(12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Maça
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete</b> estufado com cenoura, <b>cogumelos</b> e ervilhas <sup>(1,12)</sup>

**Observações:**

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/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 . Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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