

EMENTA

21 a 25 de Setembro

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum ^(3,4,12)
	Salada	Milho, alface e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz ⁽¹²⁾
Terça-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Frango assado com massa esparguete ^(1,3,12)
	Salada	Tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Pêssego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Esparguete estufado com feijão e couve ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Abrótea estufada com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Repolho e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de batata com legumes
Quinta -feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Uva
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	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 rijia; 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	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Ovos mexidos com farinheira e arroz de legumes ^(1,3)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de legumes com farinheira de legumes
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	Feriado Municipal
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Feijão frade com filetes no forno ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, couve roxa e alface
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade
Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Massada de peru ^(1,3,12)
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de soja ^(1,3)
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Lulas à bordalesa ^(12,14)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	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 ⁽¹⁾
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Pêssego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Abrótea à Gomes de Sá ^(3,4)
	Salada	Repolho e brócolos
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Estufado de batata com legumes e cogumelos ⁽¹²⁾
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 ¹
	Vegetariano	Estufado de feijão preto com arroz
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato principal	Pescada estufada em cama de legumes com puré de batata ^(1,3,4,7,12)
	Salada	Alface, cebola e beterraba
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	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	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Principal	Rissóis de peixe com arroz de cenoura ^(1,4,5,6,7,8,9,10,12)
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura ^(1, 8,9)
Terça-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Carne de vaca estufada com massa cotovelinho ^(1,12)
	Salada	Couve roxa, pimento e alface
	Sobremesa	Pêssego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Massa com grão e legumes ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Couve branca e alho francês
	Prato Principal	Salada de peixe (ervilha, cenoura e feijão verde) ⁽⁴⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Salada de soja e cogumelos ⁽¹²⁾
Quinta-feira	Sopa	Nabo e espinafre
	Prato Principal	Massa à lavrador ^(1,3,12)
	Salada	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariano ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato principal	Empadão de arroz com pescada ^(1,4)
	Salada	Alface, milho e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	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	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com cogumelos e arroz de legumes ^(2,3,4,6,7,9,10,11,12,14)
	Salada	Alface, milho e cebola
	Sobremesa	Morangos
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão com arroz legumes
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, cebola e couve roxa
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Beringela recheada com grão e batata
Quarta-feira	Sopa	Feijão com couve flor
	Prato Principal	Jardineira de frango
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Maruca no forno com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com croquetes de legumes
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Costeletas de porco estufadas com massa espiral ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas ^(1,12)

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