

EMENTA

26 a 30 de Outubro de 2020

Segunda-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Almondegas estufadas com massa esparguete ^(1,3,68,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa esparguete com almondegas de legumes ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Feijoada de lulas (arroz) ^(12, 14)
	Salada	Tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada de soja
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Rojões com batata cozida e hortaliça (couve, cenoura)
	Salada	----
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com batata cozida e hortaliça ⁽¹²⁾
Quinta -feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Abrótea estufada com massinhas ^(1,3,4)
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes e massinhas ^(1,)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e arroz de cenoura
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cenoura e soja

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 rijas; 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

02 a 06 de Novembro de 2020

Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Principal	Arroz de frutos do mar ^(2,4,14)
	Salada	Beterraba, pepino e alface
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tomates recheados com arroz de cogumelos ⁽¹²⁾
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massa à lavrador ^(1,3,12)
	Salada	Cenoura, milho e couve roxa
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa com feijão e hortaliça ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Salada russa com peixe (feijão verde, cenoura, ervilha e ovo) ^(3,4)
	Salada	—
	Sobremesa	Diospiro
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Beringela recheada com salada russa
Quinta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	Bifes de peru grelhados com arroz de cogumelos ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Uva
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cogumelos e lentilhas ⁽¹²⁾
Sexta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Carapau no forno com batata assada e couve ^(4,12)
	Salada	Couve roxa e tomate
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salteado de batata, couve, cenoura e feijão-verde

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

Mafalda Rodriguez
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

09 a 13 de Novembro de 2020

Segunda-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Arroz de peixe (salmão e pescada) com pimentos ⁽⁴⁾
	Salada	Milho, tomate e pepino
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
		Empadão de arroz com pimentos, soja e ervilhas
Terça-feira	Sopa	Feijão encarnado e couve
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa tricolor ^(1,3,12)
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa tricolor com cogumelos , e lentilhas ^(1,12)
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Arroz de pota ⁽¹⁴⁾
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cenoura, curgete e alho francês
Quinta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Rancho ^(1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa com grão, couve e cenoura ^(1,3,12)
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Filetes de cebolada com puré de batata ^(4,7)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Melo
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de batata com cogumelos e legumes ⁽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 inofensivos.

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

EMENTA

16 a 20 de Novembro de 2020

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Pescada à Brás ^(3,4)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Alho francês salteado com lentilhas
Terça-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Chilli (arroz)
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Chilli de feijão branco c/ couve-flor e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Peixe espada grelhado com molho de salsa e limão e batata cozida ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Beringela recheada com batata, soja e salsa
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Arroz de pato
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Arroz de legumes com lentilhas
Sexta-feira	Sopa	Repolho
	Prato principal	Massada de salmão com salsa ^(1,4)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de cogumelos e soja com salsa ^(1,12)

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

Mafalda Rodriguez
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)