

EMENTA

23 a 27 de Novembro de 2020

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	Clementina
	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/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-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

30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2020

Segunda-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Ovos mexidos com farinha e arroz de legumes ^(1,3)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de legumes com farinha de legumes
Terça-feira	Sopa	Feriado
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Feijão frade com filetes no forno ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, couve roxa e alface
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
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⁾
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Lulas à bordalesa ^(12,14)
	Salada	-----
	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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

07 a 11 de Dezembro de 2020

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
		Esparguete à Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Abrótea à Gomes de Sá ^(3,4)
	Salada	Repolho e brócolos
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão Vegetariano	Mistura ¹
		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	Clementina
	Bebida	Água
	Pão Vegetariano	Mistura ¹
		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 Vegetariano	Mistura ¹
		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-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

14 a 18 de Dezembro 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	Maçã
	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/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)