

# EMENTA

**04 a 08 de Janeiro de 2021**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato Principal</b>	<b>Hambúrguer</b> no forno com arroz de legumes (2,3,4,6,7,9,10,11,12,14)
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
	<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>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com grão
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>Peixe vermelho</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>Massa espiral</b> com soja e ervilhas <sup>(1)</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

# EMENTA

**11 a 15 de Janeiro de 2021**

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>	Primavera
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete á bolonhesa <sup>(1,3,7,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete</b> à Bolonhesa de lentilhas <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>	Alface 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>	Abobora
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à portuguesa (arroz)
	<b>Salada</b>	Tomate
	<b>Sobremesa</b>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<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>	-----
	<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 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

**18 a 22 de Janeiro de 2021**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Ovos</b> mexidos com salsichas e arroz de legumes <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com soja
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde e cenoura
	<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>	Gelatina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Curgete recheada com feijão-frade
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato Principal</b>	Coxas de frango estufadas com massa cotovelos <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete com legumes
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão com couve galega
	<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
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<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>

**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

**25 a 29 de Janeiro de 2021**

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

**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-Trametes; 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**