

# EMENTA

**03 a 07 de Maio de 2021**

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

**10 a 14 de Maio de 2021**

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

Mafalda Rodriguez  
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

# EMENTA

**17 a 21 de Maio de 2021**

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

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

# EMENTA

**24 a 28 de Maio de 2021**

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

**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)