

# EMENTA

**05 a 09 de Julho 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>	Pêssego
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de legumes arroz de legumes
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde e cenoura
	<b>Prato Principal</b>	<b>Carapau</b> no forno com batata cozida e couve <sup>(4,12)</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 tofu, batata e couve
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato Principal</b>	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa cotovelos <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Meloa
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Massa cotovelo com cogumelos, lentilhas, cenoura e ervilhas
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>	Tofu á bordalesa
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massada</b> de carnes com legumes <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 seitan com legumes <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

Mafalda Rodriguez  
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

# EMENTA

**12 a 16 de Julho 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>	<b>Calamares</b> no forno com arroz de legumes <sup>(1,3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Melancia
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com seitan
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 tofu com batata cozida e hortaliça <sup>(12)</sup>
Quinta -feira	<b>Sopa</b>	Horta
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massada de peixes</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

**19 a 23 de Julho de 2021**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de <b>atum</b> <sup>(3,4,12)</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>	Pessego
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa</b> á lavrador vegetariana <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Rissóis</b> de peixe com salada russa <sup>(1,4,5,6,7,8,9,10,12)</sup>
	<b>Salada</b>	—
	<b>Sobremesa</b>	Melão
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com salada russa e seitan
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato Principal</b>	<b>Panados de peru</b> no forno com arroz de <b>cogumelos</b> <sup>(1,5,6,7,8,9,10,12)</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>cogumelo</b> , lentilhas e quinoa <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato Principal</b>	<b>Empadão de peixes</b> <sup>4,7,12)</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>	Empadão de couve flor com seitan

**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

**26 a 30 de Julho de 2021**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato Principal</b>	<b>Douradinhos</b> no forno com arroz de cenoura e feijão-verde <sup>(3,4,5)</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>	<b>Pescada</b> no forno com batata assada <sup>(4)</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>	Seitan no forno com batata assada
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 arroz de tomate <sup>(4,12)</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>	Arroz de tomate com tofu <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 inofensivas.

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