

EMENTA

05 a 09 de Julho de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Pêssego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salsichas de legumes arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
	Prato Principal	Carapau no forno com batata cozida e couve ^(4,12)
	Salada	Tomate, couve roxa e alface
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Curgete recheada com tofu, batata e couve
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa cotovelos ⁽¹⁾
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Melo
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa cotovelo com cogumelos, lentilhas, cenoura e ervilhas
Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Lulas à bordalesa ^(12,14)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu á bordalesa
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massada de carnes com legumes ^(1,3,12)
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de seitan com legumes ^(1,3)

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	Sopa	Feijão-verde
	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	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de legumes ^(1,3,4)
	Salada	Tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de legumes com seitan
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 tofu com batata cozida e hortaliça ⁽¹²⁾
Quinta -feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Massada de peixes ^(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/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

EMENTA

19 a 23 de Julho de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Principal	Arroz de atum ^(3,4,12)
	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	Pessego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa á lavrador vegetariana ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Rissóis de peixe com salada russa ^(1,4,5,6,7,8,9,10,12)
	Salada	—
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Beringela recheada com salada russa e seitan
Quinta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	Panados de peru no forno com arroz de cogumelos ^(1,5,6,7,8,9,10,12)
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Uva
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cogumelo , lentilhas e quinoa ⁽¹²⁾
Sexta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Empadão de peixes ^{4,7,12)}
	Salada	Couve roxa e tomate
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	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 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

26 a 30 de Julho de 2021

Segunda-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e feijão-verde ^(3,4,5)
	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	Pescada no forno com batata assada ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan no forno com batata assada
Quinta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Rancho ^(1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	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 arroz de tomate ^(4,12)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Melo
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de tomate com tofu ⁽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 inofensivas.

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