

EMENTA

04 a 08 de Outubro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Pescada à Brás ^(3,4)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Alho francês à Brás
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	Feriado
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Filete de peixe escamudo com molho de salsa e limão e batata cozida ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Beringela recheada com batata e seitan
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Arroz de pato
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e cogumelos ⁽¹²⁾
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato principal	Massada de salmão com salsa ^(1,4)
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de tofu e soja com salsa ⁽¹⁾

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)

EMENTA

11 a 15 de Outubro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Arroz de peixe (peixe vermelho e pescada) com pimentos ⁽⁴⁾
	Salada	Milho, tomate e pepino
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
		Empadão de arroz com pimentos, soja e seitan
Terça-feira	Sopa	Feijão encarnado e couve
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa tricolor ^(1,3,12)
	Salada	Couve roxa, alface e cenoura
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa tricolor com cogumelos , lentilhas e soja ^(1,12)
Quarta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Arroz de pota ⁽¹⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de tofu com ervilhas e cenoura
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Rancho ^(1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Rancho de seitan ^(1,3,12)
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Filetes de cebolada com puré de batata ^(4,7)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Melo
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu de cebolada com batata cozida

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 (Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

Mafalda Rodriguez

EMENTA

18 a 22 de Outubro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com cogumelos e arroz de legumes ^(1,6,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Abacaxi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cogumelos ⁽¹²⁾
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, alface e couve roxa
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Jardineira de frango
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas com tofu
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Abrótea no forno com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com seitan no forno
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Costeletas de porco estufadas com massa espiral ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com massa espiral ⁽¹⁾

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 Outubro de 2021

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	Arroz de soja com quinoa
Terça-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Pescada estufada com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com batata
Quinta -feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salada russa 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 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