

EMENTA

17 de Setembro de 2021

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quinta -feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Arroz de atum ^(3,4,12)
	Salada	Milho, alface e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de seitan com cogumelos ⁽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

EMENTA

20 a 24 de Setembro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Principal	Arroz de frutos do mar ^(2,4,14)
	Salada	Beterraba, pepino e alface
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cogumelos , alho francês e seitan ⁽¹²⁾
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massa à lavrador ^(1,3,12)
	Salada	Cenoura, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa com feijão, tofu e hortaliça ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	Salada russa com peixe (pescada, salmão, feijão verde, cenoura, ervilha e ovo) ^(3,4)
	Salada	—
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Beringela recheada com salada russa e seitan
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Arroz á valenciana ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de tofu e lentilhas ⁽¹²⁾
Sexta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Solha/Pescada no forno com batata assada e couve ^(4,12)
	Salada	Couve roxa e tomate
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salteado de batata, couve e seitan

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

27 de Setembro a 01 de Outubro 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	Feijoada de lulas (arroz) ^(12, 14)
	Salada	Tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Uva
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada de seitan
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	FERIADO
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quinta -feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de feijão-verde ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Medalhões de legumes no forno com arroz de feijão verde
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e massa cotovelinho ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e massa cotovelinho ⁽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 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