

# EMENTA

**01 a 05 de Novembro de 2021**

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	FERIADO
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Terça-feira	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>
	Prato Principal	<b>Abrótea</b> à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Alho francês à Gomes de Sá
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Fêveras grelhadas com estufadinho de feijão preto (arroz)
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Seitan com estufadinho de feijão preto (arroz)
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	<b>Filetes</b> em cama de legumes com batata cozida <sup>(4)</sup>
	Salada	Alface, cebola e beterraba
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tofu em cama de legumes com batata cozida
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato principal	Tirinhas de peru estufado com <b>massa</b> cotovelinho <sup>(1,3, 12)</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Soja estufada com <b>massa</b> cotovelinho <sup>(1)</sup>

**Observações:**

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEES/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-Tremço; 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

**08 a 12 de Novembro de 2021**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato Principal</b>	<b>Douradinhos</b> de peixe no forno com arroz de legumes <sup>(1,4,5,6,7,10,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Douradinhos</b> de legumes com arroz de legumes <sup>(1, 8)</sup>
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Couve-flor
	<b>Prato Principal</b>	Carne de vaca estufada com cenoura e <b>massa</b> tagliatelle <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Cenoura e alface
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com cenoura e <b>massa</b> tagliatelle <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Grão com couve penca
	<b>Prato Principal</b>	Salada de <b>peixe</b> (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massa</b> à lavrador <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface
	<b>Sobremesa</b>	Diospiro
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa</b> à lavrador vegetariana <sup>(1,12)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato principal</b>	Empadão de arroz com <b>pescada</b> <sup>(1,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz com tofu

**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. (Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

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

# EMENTA

**15 a 19 de Novembro 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
	<b>Sobremesa</b>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com salsichas vegetarianas
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Feijão-verde e cenoura
	<b>Prato Principal</b>	Feijão-frade com <b>filetes</b> no forno <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, couve roxa e alface
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão frade com pataniscas de legumes
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato Principal</b>	Coxas de frango estufadas com massa esparguete <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Diospiro
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete com seitan e cogumelos
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão com couve galega
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira de <b>lulas</b> <sup>(12,14)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de tofu
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massada</b> de peru <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 soja <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

# EMENTA

**22 a 26 de Novembro de 2021**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato Principal</b>	<b>Peixe espada</b> no forno com arroz de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde <sup>(4)</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>	Seitan no forno com arroz de legumes
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Massa espiral</b> com frango desfiado e <b>cogumelos</b> <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> á lavrador vegetariana <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato Principal</b>	Salada russa com <b>atum</b> (feijão verde, cenoura, ervilha e ovo) <sup>(3,4,12)</sup>
	<b>Salada</b>	—
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa com quinoa
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato Principal</b>	Bifes de peru grelhados com arroz de feijão <sup>(12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan com arroz de feijão <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato Principal</b>	<b>Solha/Pescada</b> no forno com batata assada e couve <sup>(4,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Maçã
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com batata assada e couve

**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

**29 de Novembro a 03 de Dezembro de 2021**

Segunda-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>	Diospiro
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
		<b>Massa</b> tricolor com <b>seitan</b> <sup>(1,12)</sup>
Terça-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>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz com pimentos, soja e ervilhas
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Principal</b>	
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	Feriado
	<b>Bebida</b>	
	<b>Pão</b>	
	<b>Vegetariano</b>	
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>Rancho</b> vegetariano <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>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata cozida <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**