

# EMENTA

**07 a 11 de Fevereiro de 2022**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Almondegas</b> estufadas com <b>massa</b> esparguete <sup>(1,3,6,8,12)</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>	Feijoada de <b>lulas</b> (arroz) <sup>(12, 14)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de 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 <b>soja</b> com batata cozida e hortaliça <sup>(12)</sup>
Quinta -feira	<b>Sopa</b>	Horta
	<b>Prato Principal</b>	<b>Medalhões de pescada</b> estufados com arroz de cenoura <sup>(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>	Medalhoes de seitan com arroz de cenoura
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Curgete
	<b>Prato Principal</b>	Perna de frango assada com limão e <b>massinhas</b> <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu assado com molho de limão e <b>massinhas</b> <sup>(1)</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

**14 a 18 de Fevereiro de 2022**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Primavera
	<b>Prato Principal</b>	<b>Pescada</b> à Brás <sup>(3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho
	<b>Sobremesa</b>	Pera
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Alho francês á brás
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato Principal</b>	Chilli (arroz)
	<b>Salada</b>	Tomate, cebola e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Grão com couve branca
	<b>Prato Principal</b>	<b>Filete de peixe escamudo</b> grelhado com molho de salsa e limão e batata cozida <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com batata, soja e salsa
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de pato
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Maça
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Repolho
	<b>Prato principal</b>	Massada de <b>salmão</b> com salsa <sup>(1,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Melão
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massada</b> de tofu com salsa <sup>(1,12)</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 contém 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

**21 a 25 de Fevereiro de 2022**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<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>	Kiwi
	<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>seitan</b> <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de <b>pota</b> <sup>(14)</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>	Arroz de tofu com ervilhas e cenoura
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<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>	Rancho vegetariano <sup>(1)</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>	Meloa
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com puré de batata

**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

**28 de Fevereiro a 4 de Março de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	<b>Hambúrguer</b> no forno com cogumelos e arroz de legumes <sup>(3,6,12)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cogumelos
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	Feriado
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Jardineira de frango
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	<b>Filetes panados</b> com arroz de cenoura <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Salada	Alface, beterraba
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes <sup>(1,3)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Costeletas de porco estufadas com <b>massa</b> espiral <sup>(12)</sup>
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu estufado com <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>

**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**