

EMENTA

10 a 14 de Janeiro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Lombo de porco fatiado com massa espiral ^(1,3,12)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Kivi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Tofu fatiado com massa espiral ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá ^(3,4)
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	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 ¹
	Vegetariano	Seitan com estufadinho de feijão preto (arroz)
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Filetes em cama de legumes com batata cozida ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Tofu em cama de legumes com batata cozida
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato principal	Tirinhas de peru estufado com massa cotovelinho ^(1,3,12)
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Soja estufada com massa cotovelinho ⁽¹⁾

Observações:

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

17 a 21 de Janeiro de 2022

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

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

EMENTA

24 a 28 de Janeiro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de legumes com salsichas vegetarianas
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato Principal	Feijão-frade com filetes no forno ^(1,3,4)
	Salada	Tomate, cenoura e alface
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijão frade com pataniscas de legumes
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com massa esparguete ⁽¹⁾
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Esparguete com seitan e cogumelos
Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Jardineira de lulas ^(12,14)
	Salada	-----
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Jardineira de tofu
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massada de peru ^(1,3,12)
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de soja ^(1,3)

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

EMENTA

31 de Janeiro a 04 de Fevereiro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Principal	Peixe espada no forno com arroz de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde ⁽⁴⁾)
	Salada	-----
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massa espiral com frango desfiado e cogumelos ^(1,3,12)
	Salada	Cenoura, milho e alface
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa á lavrador vegetariana ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Salada russa com atum (feijão verde, cenoura, ervilha e ovo) ^(3,4,12)
	Salada	---
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salada russa com quinoa
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Bifes de peru estufados com puré de batata ^(7,12)
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Maçã assada
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan com puré de couve-flor
Sexta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Solha/Pescada no forno com arroz de feijão ^(4,12)
	Salada	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu com arroz de feijão ⁽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

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)
Mafalda Rodriguez