

EMENTA

04 a 08 de Abril de 2022

Segunda-feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Prato Principal	Lombos de salmão no forno com arroz de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde ⁽⁴⁾)
	Salada	Beterraba, pepino e alface
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massa espiral com carnes e cogumelos ^(1,3,12)
	Salada	Cenoura, milho e couve roxa
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa espiral com tofu e cogumelos ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	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	Abobora
	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 estufado 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/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 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

EMENTA

18 a 22 Abril de 2022

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	FÉRIAS
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Terça-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno em molho de tomate com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Medalhões de seitan com arroz de cenoura
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Rojões com batata cozida e hortaliça (couve, cenoura)
	Salada	----
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de soja com batata cozida e hortaliça ⁽¹²⁾
Quinta-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Feijoada de lulas (arroz) ^(12, 14)
	Salada	Tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada de seitan
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e massinhas ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Abacaxi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu assado com molho de limão e massinhas ⁽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 rijas; 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

25 a 29 de Abril de 2022

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	FERIADO
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Terça-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Chilli (arroz)
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Tiras de pota estufadas com batata cozida ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Tiras de tofu estufadas com batata cozida
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	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	Repolho
	Prato principal	Massada de salmão com salsa ^(1,4)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de tofu com salsa ^(1,12)

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 rijia; 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