

# EMENTA

**07 a 11 de Março de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de <b>atum</b> <sup>(3,4,12)</sup>
	Salada	Milho, alface e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz de soja com quinoa
Terça-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	<b>Esparguete</b> à Bolonhesa de seitan <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	<b>Pescada</b> estufada com batata e <b>ovo</b> <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu estufado com batata
Quinta -feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	-----
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	<b>Calamares</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(1,3,4,8)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Salada russa com seitan

**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 rijia; 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 Março de 2022**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato Principal</b>	Bife de frango recheado de fiambre e queijo com arroz de legumes <sup>(1,3,7,12)</sup>
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com cogumelos e arroz <sup>(12)</sup>
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Canja <sup>(1)</sup>
	<b>Prato Principal</b>	<b>Pescada</b> à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Alho francês à Gomes de Sá
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	Fêveras grelhadas com estufadinho de feijão preto (arroz)
	<b>Salada</b>	Tomate, cebola e milho
	<b>Sobremesa</b>	Clementina
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan com estufadinho de feijão preto (arroz)
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Filetes</b> em cama de legumes com batata cozida <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Maça
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu em cama de legumes com batata cozida
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Grão com couve-lombarda
	<b>Prato principal</b>	Tirinhas de peru estufado com <b>massa</b> cotovelinho <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Pêra
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	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/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.

# EMENTA

**21 a 25 de Março de 2022**

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

**28 de Março a 1 de Abril de 2022**

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>(1,3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura 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 <b>massa</b> espiral <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa</b> espiral 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>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi
	<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/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