

# EMENTA

**02 a 06 de Maio de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Salada	Milho, tomate e pepino
	Sobremesa	Kivi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Bolinhos vegetarianos com arroz de tomate
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com <b>massa</b> tricolor <sup>(1,3,12)</sup>
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> tricolor com <b>seitan</b> <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	Feijão encarnado e couve
	Prato Principal	Arroz de <b>pota</b> <sup>(14)</sup>
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz de tofu com ervilhas e cenoura
Quinta -feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho <sup>(1,3,12)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>(1)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Brocolos
	Prato Principal	<b>Filetes</b> de cebolada com <b>puré</b> de batata <sup>(4,7)</sup>
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Melo
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com puré de batata

**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

**09 a 13 de Maio de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	<b>Hambúrguer</b> no forno com cogumelos e arroz de legumes <sup>(1,6,12)</sup>
	Salada	Alface, milho e cebola
	Sobremesa	Morangos
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cogumelos
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Meia desfeita de <b>bacalhau</b> (grão, batata, <b>bacalhau e ovo</b> ) <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Tomate, cebola e couve roxa
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde
	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 e cebola
	Sobremesa	Melão
	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 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

**16 a 20 de Maio de 2022**

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

**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 rijã; 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

**23 a 27 de Maio de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Bife de frango recheado de fiambre e queijo com arroz de legumes <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Beringela recheada com cogumelos e arroz <sup>(12)</sup>
Terça-feira	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>
	Prato Principal	<b>Pescada</b> à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	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	Clementina
	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, tomate 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/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

**30 de Maio a 03 de Junho de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	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 esparguete (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e massa esparguete (1)
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Salada de atum (ervilha, cenoura e feijão verde) (4,12)
	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	Massa à lavrador (1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	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	Gelatina
	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