

EMENTA

02 a 06 de Maio de 2022

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^(1,3,4,7)
	Salada	Milho, tomate e pepino
	Sobremesa	Kivi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Bolinhos vegetarianos com arroz de tomate
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa tricolor ^(1,3,12)
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa tricolor com seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Feijão encarnado e couve
	Prato Principal	Arroz de pota ⁽¹⁴⁾
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de tofu com ervilhas e cenoura
Quinta -feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho ^(1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Brocolos
	Prato Principal	Filetes de cebolada com puré de batata ^(4,7)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Melo
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	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	Hambúrguer no forno com cogumelos e arroz de legumes ^(1,6,12)
	Salada	Alface, milho e cebola
	Sobremesa	Morangos
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cogumelos
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, cebola e couve roxa
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	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	Filetes panados com arroz de cenoura ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes ^(1,3)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato principal	Costeletas de porco estufadas com massa espiral ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com massa espiral ⁽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-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	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum ^(3,4,12)
	Salada	Milho, alface e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
		Arroz de soja com quinoa
Terça-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Meloa
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Pescada estufada com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com batata
Quinta-feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	-----
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	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 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

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 ^(1,3,7,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Beringela recheada com cogumelos e arroz ⁽¹²⁾
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	Clementina
	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/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 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 esparguete ⁽¹⁾
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	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 ¹
	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 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	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