

EMENTA

06 a 10 de Junho de 2022

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Pera
	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	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijão frade com pataniscas de legumes
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com massa espiral ⁽¹⁾
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa espiral 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	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	Feriado
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	

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

13 a 17 de Junho de 2022

Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Principal	Lombos de salmão no forno com arroz de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde ⁽⁴⁾)
	Salada	-----
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Massa cortada com carnes e cogumelos ^(1,3,12)
	Salada	Alface, milho e couve roxa
	Sobremesa	Pera
	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	Morango
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salada russa com quinoa
Quinta-feira	Sopa	Feriado
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Sexta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Peixe vermelho/Lombos de Pescada no forno com arroz de feijão ^(4,12)
	Salada	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Melo
	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 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

20 a 24 de junho de 2022

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Almôndegas com massa esparguete ^(1,3,12)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Melancia
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Almôndegas de legumes com massa espiral ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno em molho de tomate com arroz de ervilhas ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Medalhoes de seitan com arroz de cenoura
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com batata cozida
	Salada	Tomate, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de soja com batata cozida
Quinta -feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Filetes panados com arroz de cenoura ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes ^(1,3)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e massinhas ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Maçã
	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/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-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

27 a 30 de Junho de 2022

Segunda-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)
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Arroz de frango no forno
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e cogumelos ⁽¹²⁾
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	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 ^(1,12)
Sexta-feira	Sopa	
	Prato principal	
	Salada	
	Sobremesa	Ferías
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	

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