

# EMENTA

**3 a 7 de Outubro de 2022**

|               |                        |  |
|---------------|------------------------|--|
| Segunda-feira | <b>Sopa</b>            | Couve branca   |
|               | <b>Prato Principal</b> | Lombos de salmão com arroz de ervilhas <sup>(4)</sup>                  |
|               | <b>Salada</b>          | Alface, tomate e pepino  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Kiwi   |
|               | <b>Bebida</b>          | Água   |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               |                        | Soja estufada de cebolada com arroz <sup>(6)</sup>                     |
| Terça-feira   | <b>Sopa</b>            | Couve flor   |
|               | <b>Prato Principal</b> | Carne de porco aos cubos com <b>massa</b> tricolor <sup>(1,3,12)</sup> |
|               | <b>Salada</b>          | Couve roxa tomate e cenoura  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Maça   |
|               | <b>Bebida</b>          | Água   |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               | <b>Vegetariano</b>     | <b>Massa</b> tricolor com <b>seitan</b> <sup>(1)</sup>                 |
| Quarta-feira  | <b>Sopa</b>            |  |
|               | <b>Prato Principal</b> |  |
|               | <b>Salada</b>          |  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Feriado  |
|               | <b>Bebida</b>          |  |
|               | <b>Pão</b>             |  |
|               | <b>Vegetariano</b>     |  |
| Quinta-feira  | <b>Sopa</b>            | Alho francês   |
|               | <b>Prato Principal</b> | Arroz de pato  |
|               | <b>Salada</b>          | Alface, beterraba e milho  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Pera   |
|               | <b>Bebida</b>          | Água   |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               | <b>Vegetariano</b>     | Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>         |
| Sexta-feira   | <b>Sopa</b>            | Lombarda   |
|               | <b>Prato principal</b> | <b>Filetes</b> estufados com <b>puré</b> de batata <sup>(4,7)</sup>    |
|               | <b>Salada</b>          | Tomate, alface e pepino  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Meloa  |
|               | <b>Bebida</b>          | Água   |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               | <b>Vegetariano</b>     | 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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

# EMENTA

**10 a 14 de Outubro de 2022**

|               |                 |  |
|---------------|-----------------|--|
| Segunda-feira | Sopa            | Juliana  |
|               | Prato Principal | <b>Hambúguer</b> no forno com arroz de legumes (2,3,4,6,7,9,10,11,12,14)                 |
|               | Salada          | Alface, milho e cebola   |
|               | Sobremesa       | Laranja  |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               | Vegetariano     | Hambúguer de legumes com arroz de legumes  |
| Terça-feira   | Sopa            | Macedónia  |
|               | 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       | Kiwi   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               | Vegetariano     | Meia desfeita de seitan  |
| Quarta-feira  | Sopa            | Couve flor   |
|               | Prato Principal | Jardineira de carnes   |
|               | Salada          | -----  |
|               | Sobremesa       | Pera   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura  |
|               | Vegetariano     | Jardineira de lentilhas  |
| Quinta-feira  | Sopa            | Repolho  |
|               | Prato Principal | <b>Filetes panados</b> no forno com arroz de cenoura <sup>(1,3,4,7)</sup>                |
|               | Salada          | Alface, beterraba  |
|               | Sobremesa       | Banana   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura  |
|               | Vegetariano     | Arroz de cenoura com panados de legumes <sup>(1,3)</sup>                                 |
| Sexta-feira   | Sopa            | Espinafres   |
|               | Prato Principal | Febras estufadas com <b>massa</b> cotovelinho <sup>(12)</sup>                            |
|               | Salada          | Alface, tomate e pepino  |
|               | Sobremesa       | Maça   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>   |
|               | Vegetariano     | Tofu estufado com <b>massa cotovelinho</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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

# EMENTA

**17 a 21 de Outubro de 2022**

|               |                        |   |
|---------------|------------------------|---|
| Segunda-feira | <b>Sopa</b>            | Creme de legumes  |
|               | <b>Prato Principal</b> | Lombinhos de salmão assados com arroz de legumes (4)                            |
|               | <b>Salada</b>          | Milho, alface e tomate  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Pera  |
|               | <b>Bebida</b>          | Água  |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura (1)   |
|               |                        | Arroz de legumes com tofu   |
| Terça-feira   | <b>Sopa</b>            | Feijão verde  |
|               | <b>Prato Principal</b> | Esparguete á bolonhesa (1,3,7,12)   |
|               | <b>Salada</b>          | Tomate, pepino e cenoura  |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Melo  |
|               | <b>Bebida</b>          | Água  |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>1</sup>  |
|               | <b>Vegetariano</b>     | Esparguete à Bolonhesa de seitan (1)  |
| Quarta-feira  | <b>Sopa</b>            | Caldo verde   |
|               | <b>Prato Principal</b> | Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) (1,3,4,8) |
|               | <b>Salada</b>          | -----   |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Banana  |
|               | <b>Bebida</b>          | Água  |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura (1)   |
|               | <b>Vegetariano</b>     | Salada russa com seitan   |
| Quinta-feira  | <b>Sopa</b>            | Abobora   |
|               | <b>Prato Principal</b> | Arroz com carnes e feijão   |
|               | <b>Salada</b>          | -----   |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Laranja   |
|               | <b>Bebida</b>          | Água  |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura (1)   |
|               | <b>Vegetariano</b>     | Arroz com tofu e feijão   |
| Sexta-feira   | <b>Sopa</b>            | Couve branca  |
|               | <b>Prato principal</b> | Pescada estufada com batata (4)   |
|               | <b>Salada</b>          | Alface, cenoura e beterraba   |
|               | <b>Sobremesa</b>       | Maça  |
|               | <b>Bebida</b>          | Água  |
|               | <b>Pão</b>             | Mistura (1)   |
|               | <b>Vegetariano</b>     | Tofu estufado com 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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

# EMENTA

**24 a 28 de Outubro de 2022**

|               |                 |  |
|---------------|-----------------|--|
| Segunda-feira | Sopa            | Brócolos   |
|               | Prato Principal | Nuggets de frango no forno com arroz de legumes<br>(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14) |
|               | Salada          | -----  |
|               | Sobremesa       | Melancia   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>   |
|               | Vegetariano     | Nuggets de soja com arroz de legumes <sup>(6)</sup>                                |
| Terça-feira   | Sopa            | Legumes  |
|               | Prato Principal | Saladinha de <b>pescada</b> com batata e ovo <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            | Canja <sup>(1)</sup>   |
|               | Prato Principal | Panados de peru no forno com arroz de feijão <sup>(1,3,7,12)</sup>                 |
|               | Salada          | Tomate, cebola e milho   |
|               | Sobremesa       | Clementina   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>   |
|               | Vegetariano     | Panados de legumes com arroz de feijão   |
| 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 | Strogonoff de peru <sup>(1,7)</sup>  |
|               | Salada          | Alface, couve roxa e tomate  |
|               | Sobremesa       | Pêra   |
|               | Bebida          | Água   |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>   |
|               | Vegetariano     | Strogonoff de lentilhas com  |

**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

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

# EMENTA

**31 de Outubro a 04 de Novembro de 2022**

|                      |                        |  |
|----------------------|------------------------|--|
| <b>Segunda-feira</b> | <b>Sopa</b>            | Lombarda   |
|                      | <b>Prato Principal</b> | Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)         |
|                      | <b>Salada</b>          | -----  |
|                      | <b>Sobremesa</b>       | Melão  |
|                      | <b>Bebida</b>          | Água   |
|                      | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>1</sup>   |
|                      | <b>Vegetariano</b>     | Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1, 8)                           |
| <b>Terça-feira</b>   | <b>Sopa</b>            | Feriado  |
|                      | <b>Prato Principal</b> |  |
|                      | <b>Salada</b>          |  |
|                      | <b>Sobremesa</b>       |  |
|                      | <b>Bebida</b>          |  |
|                      | <b>Pão</b>             |  |
|                      | <b>Vegetariano</b>     |  |
| <b>Quarta-feira</b>  | <b>Sopa</b>            | Grão com couve penca   |
|                      | <b>Prato Principal</b> | Saladinha de batata com atum, ovo, cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12) |
|                      | <b>Salada</b>          | -----  |
|                      | <b>Sobremesa</b>       | Banana   |
|                      | <b>Bebida</b>          | Água   |
|                      | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>1</sup>   |
|                      | <b>Vegetariano</b>     | Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)                           |
| <b>Quinta -feira</b> | <b>Sopa</b>            | Espinafre  |
|                      | <b>Prato Principal</b> | Massa à lavrador (1,3,12)  |
|                      | <b>Salada</b>          | -----  |
|                      | <b>Sobremesa</b>       | Pêra   |
|                      | <b>Bebida</b>          | Água   |
|                      | <b>Pão</b>             | Mistura <sup>1</sup>   |
|                      | <b>Vegetariano</b>     | Massa à lavrador vegetariana (1,12)  |
| <b>Sexta-feira</b>   | <b>Sopa</b>            | Feijão-verde   |
|                      | <b>Prato Principal</b> | Empadão de arroz com pescada (1,4)   |
|                      | <b>Salada</b>          | Alface, milho e cenoura  |
|                      | <b>Sobremesa</b>       | Gelatina   |
|                      | <b>Bebida</b>          | Água   |
|                      | <b>Pão</b>             | Mistura (1)  |
|                      | <b>Vegetariano</b>     | Empadão de arroz com tofu  |

**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

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)