

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 3 a 7 de Outubro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Lombos de salmão com arroz de ervilhas <sup>(4)</sup>
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
		Soja estufada de cebolada com arroz <sup>(6)</sup>
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	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	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	Feriado
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Arroz de pato
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	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 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

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 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> 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

Escolas EB 2,3 e secundaria

**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 1
	<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>	Feijoada à portuguesa (arroz)
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura (1)
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato principal</b>	Pescada estufada com batata corada (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

Escolas EB 2,3 e secundaria

**24 a 28 de Outubro de 2022**

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Nuggets de frango no forno com arroz de legumes (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	<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	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

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 31 de Outubro a 04 de Novembro 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	Feriado
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladinha de batata com atum, ovo, cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	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/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)