

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundarias

19 a 23 de Setembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	Almondegas estufadas com massa esparguete ^(1,3,6,8,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa esparguete com almondegas de legumes ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes ⁽⁴⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão soja ⁽⁶⁾
Quarta-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Rojões com batata cozida e hortaliça (couve, cenoura)
	Salada	----
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de soja com batata cozida e hortaliça ^(6,12)
Quinta -feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Medalhões de seitan com arroz de cenoura
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e massinhas ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Abacaxi
	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/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 secundarias

26 a 30 de Setembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Pescada à Brás ^(3,4)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Alho francês á brás
Terça-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Chilli de carne vaca picada com arroz
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Red fish assado com molho de salsa e limão e batata assada ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Tofu com molho de salsa e limão e batata assada
Quinta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado Municipal
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Sexta-feira	Sopa	Repolho
	Prato principal	Gratinado de massa espiral tricolor com atum ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Melão
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Gratinado de legumes e lentilhas ⁽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 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)