

EMENTA

Escolas EB1, JI

07 a 11 de Novembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	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	Fruta da época
	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	Fruta da época
	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	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Jardineira de tofu
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massada de peru ^(1,3,12)
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Castanhas assadas
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de soja ^(1,3)

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 EB1, JI

14 a 18 de Novembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Almondugas estufadas com massa esparguete ^(1,3,68,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa esparguete com almondugas de legumes ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes ⁽⁴⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão soja ⁽⁶⁾
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Rojões com batata cozida e hortaliça (couve, cenoura)
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de soja com batata cozida e hortaliça ⁽¹²⁾
Quinta -feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	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	Fruta da época
	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 EB1, JI

21 a 25 de Novembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Pescada lascada com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Alho francês á brás
Terça-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Empadão de arroz com carne picada
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Lombinhos de alabote com molho de salsa e limão e batata assada ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Beringela recheada com batata, soja e salsa
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Arroz de pato
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e cogumelos ⁽¹²⁾
Sexta-feira	Sopa	Repolho
	Prato principal	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Gratinado de legumes ^(1,6,10,11)

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-Tremçoço; 14-Moluscos

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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB1, JI

28 de Novembro a 02 de Dezembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Lombos de salmão com arroz de ervilhas ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
		Soja estufada com arroz de ervilhas ⁽⁶⁾
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa tricolor ^(1,3,12)
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa tricolor com seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu com batata
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho ^(1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Filetes de cebolada com puré de batata ^(4,7)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	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 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)