

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

06 a 10 de Fevereiro de 2023

| | | |
|---------------|------------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Couve branca |
| | Prato Principal | Lombos de abrótea com arroz de ervilhas ⁽⁴⁾ |
| | Salada | Alface, tomate e pepino |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ⁽¹⁾ |
| | | Soja estufada de cebolada com arroz ⁽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)

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

13 a 17 de Fevereiro de 2023

| | | |
|---------------|-----------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Juliana |
| | Prato Principal | Hambúrguer no forno com arroz de legumes ^(1,3,8) |
| | Salada | ----- |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ⁽¹⁾ |
| | Vegetariano | Hambúrguer de legumes com arroz de legumes |
| Terça-feira | Sopa | Macedónia |
| | Prato Principal | Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^(3,4) |
| | Salada | Tomate, alface e couve roxa |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ⁽¹⁾ |
| | Vegetariano | Meia desfeita de seitan |
| Quarta-feira | Sopa | Couve flor |
| | Prato Principal | Jardineira de carnes |
| | Salada | ----- |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura |
| | Vegetariano | Jardineira de lentilhas |
| Quinta-feira | Sopa | Repolho |
| | Prato Principal | Filetes panados com arroz de cenoura ^(1,3,4,7) |
| | Salada | Alface e beterraba |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura |
| | Vegetariano | Arroz de cenoura com panados de legumes ^(1,3) |
| Sexta-feira | Sopa | Espinafres |
| | Prato Principal | Febras estufadas com massa cotovelinho ⁽¹²⁾ |
| | Salada | Alface, tomate e pepino |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ⁽¹⁾ |
| | Vegetariano | Tofu estufado com massa cotovelinho ⁽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-Tremço; 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

20 a 24 de Fevereiro de 2023

| | | |
|---------------|-----------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | |
| | Prato Principal | |
| | Salada | FÉRIAS |
| | Sobremesa | |
| | Bebida | |
| | Pão | |
| | | |
| Terça-feira | Sopa | |
| | Prato Principal | |
| | Salada | FÉRIAS |
| | Sobremesa | |
| | Bebida | |
| | Pão | |
| | Vegetariano | |
| Quarta-feira | Sopa | |
| | Prato Principal | |
| | Salada | FÉRIAS |
| | Sobremesa | |
| | Bebida | |
| | Pão | |
| | Vegetariano | |
| Quinta-feira | Sopa | Couve branca |
| | Prato Principal | Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4,8) |
| | Salada | ----- |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ⁽¹⁾ |
| | Vegetariano | Salada russa com seitan |
| Sexta-feira | Sopa | Abobora |
| | Prato principal | Feijoada à portuguesa (arroz) |
| | Salada | ----- |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ⁽¹⁾ |
| | Vegetariano | Feijoada vegetariana com arroz branco |

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-Tremço; 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

27 de Fevereiro a 03 de Março de 2023

| | | |
|---------------|-----------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | Brócolos |
| | Prato Principal | Nuggets de frango no forno com arroz de legumes (1,3,4,7,8) |
| | Salada | ----- |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ¹ |
| | Vegetariano | Nuggets de soja com arroz de legumes ⁽⁶⁾ |
| Terça-feira | Sopa | Legumes |
| | Prato Principal | Pescada à Gomes de Sá ^(3,4) |
| | Salada | Alface, cenoura e beterraba |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ¹ |
| | Vegetariano | Alho francês à Gomes de Sá |
| Quarta-feira | Sopa | Canja ⁽¹⁾ |
| | Prato Principal | Panados de peru no forno com arroz de feijão ^(1,3,7,12) |
| | Salada | Tomate, cebola e milho |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ¹ |
| | Vegetariano | Panados de legumes com arroz de feijão |
| Quinta-feira | Sopa | Feijão-verde |
| | Prato Principal | Filetes em cama de legumes com batata cozida ⁽⁴⁾ |
| | Salada | Alface, tomate e beterraba |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ¹ |
| | Vegetariano | Tofu em cama de legumes com batata cozida |
| Sexta-feira | Sopa | Grão com couve-lombarda |
| | Prato Principal | Strogonoff de peru ^(1,7) |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Bebida | Água |
| | Pão | Mistura ¹ |
| | 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)