

EMENTA

Escolas EB1, JI

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 EB1, JI

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 EB1, JI

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-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

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)