

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 06 a 10 de Março de 2023

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Douradinhos de peixe</b> no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1, 8)
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura e <b>massa</b> esparguete (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e <b>massa</b> esparguete (1)
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladina de batata com <b>atum, ovo</b> , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)
Quinta -feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	<b>Massa</b> à lavrador (1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> à lavrador vegetariana (1,12)
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Empadão de arroz com <b>pescada</b> (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)

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 13 a 17 de Março de 2023

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	<b>Ovos</b> mexidos com <b>salsichas</b> e arroz de legumes <sup>(1,3,12)</sup>
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz de legumes com salsichas vegetarianas
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato Principal	Feijão-frade com <b>filetes</b> no forno <sup>(1,3,4)</sup>
	Salada	Tomate, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Feijão frade com pataniscas de legumes
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com <b>massa</b> espiral <sup>(1)</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> espiral com seitan e cogumelos
Quinta -feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Jardineira de <b>lulas</b> <sup>(14)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Jardineira de tofu
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	<b>Massada</b> de peru <sup>(1,3)</sup>
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massada</b> de <b>soja</b> <sup>(1,3,6)</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 EB1, JI

**20 a 24 de Março de 2023**

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	<b>Almondegas</b> estufadas com <b>massa</b> esparguete <sup>(1,3,8)</sup>
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> esparguete com almondegas de legumes <sup>(1)</sup>
Terça-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	<b>Filetes de pescada</b> com molho de cenoura e arroz de legumes <sup>(4)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz de <b>cogumelos</b> , ervilhas, rebentos de feijão soja <sup>(6)</sup>
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 <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Estufado de <b>soja</b> com batata cozida e hortaliça <sup>(12)</sup>
Quinta -feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	<b>Medalhões de pescada</b> estufados com arroz de cenoura <sup>(4)</sup>
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Medalhoes de seitan com arroz de cenoura
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e <b>massinhas</b> <sup>(1)</sup>
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu assado com molho de limão e <b>massinhas</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 EB1, JI

**27 a 31 de Março de 2023**

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	<b>Pescada</b> lascada com batata e <b>ovo</b> <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Alho francês á brás
Terça-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Chilli de carne vaca picada com arroz
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	<b>Lombos de red fish</b> com molho de salsa e limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	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 <sup>1</sup>
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Couve flor
	Prato principal	Gratinado de <b>massa</b> espiral tricolor com <b>atum</b> e <b>queijo</b> ralado <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Gratinado de legumes <sup>(1,6,10,11)</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)