

EMENTA

Escolas EB1, JI

17 a 21 de Abril de 2023

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Lombos de abrótea assada 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 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)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Filetes de cebolada com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura

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

24 a 28 de Abril 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	
	Prato Principal	
	Salada	FERIADO
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
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 no forno com arroz de tomate ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de tomate 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-Tremoço; 14-Moluscos

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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)