

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 01 a 05 de Maio de 2023

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	FERIADO
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Pescada estufada com batata corada <sup>(4)</sup>
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu estufado com batata
Quinta-feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	<b>Douradinhos</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(1,3,4,8)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Salada russa com seitan

**Observações:**

v Ementa Sujeta 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

## 08 a 12 de Maio de 2023

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

**Observações:**

v Ementa Sujeta 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

**15 a 19 de Maio de 2023**

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Calamares</b> no forno com arroz de legumes (1,3,4,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	<b>Douradinhos</b> 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	Saladinha 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	Espinafre
	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 pescada (1,4)
	Salada	Alface, milho e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Empadão de arroz com tofu

**Observações:**

v Ementa Sujeta a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/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

**22 a 26 de Maio de 2023**

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

**Observações:**

v Ementa Sujeta 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

## 29 de Maio a 02 de Junho de 2023

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	<b>Almondegas</b> estufadas com <b>massa</b> esparguete (1,3,68,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Terça-feira	Sopa	<b>Canja</b> (1)
	Prato Principal	<b>Filetes de pescada</b> com molho de cenoura e arroz de legumes (4)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Rojões com batata cozida e hortalíça (couve, cenoura)
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quinta - feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	<b>Medalhões de pescada</b> estufados com arroz de cenoura (4)
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e <b>massinhas</b> (1)
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Abacaxi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Tofu assado com molho de limão e <b>massinhas</b> (1)

**Observações:**

v Ementa Sujeta 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)