

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

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 ^(1,3,7,12)
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Pescada estufada com batata corada ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com batata
Quinta-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
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	Douradinhos 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

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 EB 2,3 e secundaria

08 a 12 de Maio 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 (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 EB 2,3 e secundaria

15 a 19 de Maio de 2023

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de legumes (1,3,4,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1,8)
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura e massa esparguete (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e massa esparguete (1)
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladinha de batata com atum, ovo , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)
Quinta -feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Massa à lavrador (1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Massa 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/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

22 a 26 de Maio de 2023

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

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)

29 de Maio a 02 de Junho de 2023

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Almondegas estufadas com massa esparguete (1,3,68,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Terça-feira	Sopa	Canja (1)
	Prato Principal	Filetes de pescada 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	Medalhões de pescada 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 massinhas (1)
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Abacaxi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Tofu assado com molho de limão e massinhas (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

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

Observações:

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