

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 05 a 09 de Junho de 2023

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	<b>Pescada</b> à Brás <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>Red fish assado</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	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
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)

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 12 a 16 de Junho de 2023

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato Principal</b>	<b>Salmão</b> no forno com arroz de ervilhas <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
		<b>Soja</b> estufada de cebolada com arroz de ervilhas <sup>(6)</sup>
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Couve flor
	<b>Prato Principal</b>	Carne de porco aos cubos com <b>massa</b> tricolor <sup>(1,3,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Couve roxa, tomate 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> tricolor com <b>seitan</b> <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Pescada</b> cozida com batata e <b>ovo</b> <sup>(3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com batata
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Principal</b>	
	<b>Salada</b>	Férias
	<b>Sobremesa</b>	
	<b>Bebida</b>	
	<b>Pão</b>	
	<b>Vegetariano</b>	
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato principal</b>	
	<b>Salada</b>	Férias
	<b>Sobremesa</b>	
	<b>Bebida</b>	
	<b>Pão</b>	

**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)