

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

15 de Setembro de 2023

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Férias
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Férias
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Férias
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quinta - feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Férias
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Sexta-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Rancho de carnes ⁽¹⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽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-Tremço; 14-Moluscos

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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

18 a 22 de Setembro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Almondegas estufadas com massa esparguete ^(1,3,6,8,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa esparguete com almondegas de legumes ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno em cama de legumes e arroz ⁽⁴⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan em cama de legumes com arroz
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Quinta -feira	Sopa	Juliana com feijão
	Prato Principal	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com brócolos, cenoura e feijão-verde ^(1,4)
	Salada	-----
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa cotovelinhos com quinoa, brócolos, cenoura e feijão verde
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e arroz de ervilhas ⁽¹⁾
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu assado com molho de limão e arroz de ervilhas

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

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

25 a 29 de Setembro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Pescada à Brás ^(3,4)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Alho francês á brás
Terça-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Chilli de carne picada com arroz
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Red fish assado com molho de salsa e limão e batata assada ⁽⁴⁾
	Salada	Brócolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Beringela recheada com batata, soja e salsa
Quinta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Arroz de pato
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e cogumelos ⁽¹²⁾
Sexta-feira	Sopa	
	Prato principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Vegetariano	

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)