

EMENTA

Escolas EB1, JI

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)

EMENTA

Escolas EB1, JI

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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB1, JI

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 | Lombos de red fish 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 | |
| | Pão | |

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)