

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

02 a 06 de Outubro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Arroz de atum no forno ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
		Arroz de tofu no forno
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa ^(1,3,12)
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa com seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu com batata
Quinta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	FERIADO
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Filetes de cebolada com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura

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

09 a 13 de Outubro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com arroz de legumes ^(1,3,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Salada de paloco (grão, batata, paloco e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
Quarta-feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato Principal	Febras estufadas com massa cotovelinho ⁽¹²⁾
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com massa cotovelinho ⁽¹⁾
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Filetes panados no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes ^(1,3)
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Jardineira de carnes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas

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

16 a 20 de Outubro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Salmão assado com arroz de feijão verde e cenoura (4)
	Salada	Milho e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
		Arroz de legumes com tofu
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	Arroz à valenciana
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariana
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	Calamares 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 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

23 a 28 de Outubro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Panados de peru no forno com arroz de feijão ^(1,3,7,12)
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Panados de legumes com arroz de feijão
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	Empadão de arroz com carne picada mista
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja ⁽⁶⁾
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Saladinha de salmão e abrótea com batata, ovo raspado e macedónia de legumes ^(3,4)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Saladinha de tofu com batata e macedónia de legumes
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

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

30 de Outubro a 03 de Novembro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	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	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	FERIADO
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
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 (4)
	Salada	Alface, milho e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Empadão de arroz com tofu

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)