

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

04 a 08 de Dezembro 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	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	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-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 EB 2,3 e secundaria

11 a 15 de Dezembro 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 alface
	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	Feijoada vegetariana com arroz branco
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)

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)