

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 04 a 08 de Dezembro de 2023

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

## 11 a 15 de Dezembro de 2023

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Lombos de salmão</b> com arroz de feijão verde e cenoura <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Milho e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
		Arroz de legumes com tofu
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Esparguete</b> à bolonhesa <sup>(1,3,7,12)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete</b> à Bolonhesa de seitan <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Pescada</b> estufada com batata corada <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu estufado com batata
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Abobora
	<b>Prato Principal</b>	Arroz à valenciana
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato principal</b>	<b>Calamares</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(1,3,4,8)</sup>
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</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)