

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 08 a 12 de Janeiro de 2024

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	<b>Ovos</b> mexidos com <b>salsichas</b> e arroz de legumes <sup>(1,3,12)</sup>
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz de legumes com salsichas vegetarianas
Terça-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Jardineira de <b>lulas</b> <sup>(12,14)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Jardineira de tofu
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> espiral com seitan e cogumelos
Quinta -feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato Principal	Feijão-frade com <b>filetes no forno</b> <sup>(1,3,4)</sup>
	Salada	Tomate, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Feijão frade com pataniscas de legumes
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Carne de porco assada com cogumelos e arroz de ervilhas
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu assado com 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 EB 2,3 e secundaria

## 15 a 19 de Janeiro de 2024

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	<b>Almondegas</b> estufadas com <b>massa</b> esparguete <sup>(1,3,6,8,12)</sup>
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> esparguete com almondegas de legumes <sup>(1)</sup>
Terça-feira	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>
	Prato Principal	Filetes de <b>pescada</b> no forno em cama de legumes e arroz <sup>(4)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Filetes de legumes no forno em cama de legumes e arroz
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
Quinta -feira	Sopa	Juliana com feijão
	Prato Principal	<b>Massa</b> cotovelinhos com <b>peixe</b> desfiado, cenoura e feijão-verde <sup>(1,4)</sup>
	Salada	Alface e cebola
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> cotovelinhos com soja, cenoura e feijão-verde <sup>(1,6)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Perna de frango assada com limão e arroz de ervilhas <sup>(1)</sup>
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	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 EB 2,3 e secundaria

## 22 a 26 de Janeiro de 2024

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	<b>Pescada</b> à Brás <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	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 <sup>1</sup>
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	<b>Red fish assado</b> com molho de salsa e limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	Salada	Brócolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	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 <sup>1</sup>
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Juliana
	Prato principal	Gratinado de <b>massa</b> espiral tricolor com <b>atum</b> e <b>queijo</b> ralado <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Gratinado de legumes <sup>(1,6,10,11)</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)

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2024

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato Principal</b>	Pasteis de <b>bacalhau</b> no forno com arroz de tomate (1,3,4)
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura (1)
		Pasteis de legumes com arroz de tomate
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Couve flor
	<b>Prato Principal</b>	Carne de porco aos cubos com <b>massa</b> (1,3,12)
	<b>Salada</b>	Couve roxa tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura (1)
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa com seitan</b> (1)
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Pescada</b> cozida com batata e <b>ovo</b> (3,4)
	<b>Salada</b>	Couve e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura (1)
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com batata
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato Principal</b>	<b>Rancho</b> (1,3)
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura (1)
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (1)
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Lombarda
	<b>Prato principal</b>	<b>Filetes</b> de cebolada com arroz de cenoura (4)
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura (1)
	<b>Vegetariano</b>	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

**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)