

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 05 a 09 de fevereiro de 2024

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 ovo) <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	Perna de peru assada 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	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 EB1, JI

**12 a 16 de fevereiro de 2024**

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Carnaval
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Carnaval
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Carnaval
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quinta-feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Arroz à valenciana
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Arroz á valenciana vegetariano
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	<b>Calamares</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(1,3,4,8)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	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 EB1, JI

## 19 a 23 de fevereiro de 2024

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	<b>Panados</b> de peru no forno com arroz de feijão <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Panados de legumes com arroz de feijão
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	<b>Paloco</b> à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup>
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Alho francês à Gomes de Sá
Quarta-feira	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>
	Prato Principal	Roti assado com arroz de milho
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Roti de legumes com arroz de milho
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Saladinha de <b>salmão e abrótea</b> com batata, <b>ovo</b> raspado e macedónia de legumes <sup>(3,4)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Saladinha de tofu com batata e macedónia de legumes
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve-lombarda
	Prato Principal	<b>Stroganoff</b> de peru <sup>(1,7)</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	<b>Stroganoff</b> 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 EB1, JI

## 26 de fevereiro a 01 de Março de 2024

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Douradinhos</b> de peixe no forno com arroz de legumes (1,3,4,6,7,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1, 8)
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura e <b>massa esparguete</b> (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e <b>massa esparguete</b> (1)
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Tortilha de delícias com legumes (3,4,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tortilha de legumes
Quinta -feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	<b>Massa</b> à lavrador (1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> à lavrador vegetariana (1,12)
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Pescada estufada com batata cozida (4)
	Salada	Alface, milho e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Seitan estufado com batata cozida

**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)