

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 04 a 08 de Março 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	Fruta da época
	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 EB1, JI

## 11 a 15 de Março 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 de <b>peixe</b> desfiado com brócolos, cenoura e feijão-verde <sup>(1,4)</sup>
	Salada	-----
	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	Febras estufadas com legumes (jardineira) e batata cozida
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu estufado com legumes e 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)

# EMENTA

Escolas EB1, JI

**18 a 22 de Março de 2024**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Primavera
	<b>Prato Principal</b>	<b>Pescada</b> à Brás <sup>(3,4)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Alho francês á brás
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato Principal</b>	Chilli de carne picada com arroz
	<b>Salada</b>	Tomate, cebola e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Chilli de seitan e arroz
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Grão com couve branca
	<b>Prato Principal</b>	<b>Filetes de red fish</b> assado com molho de salsa e limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	<b>Salada</b>	Brócolos e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com batata, soja e salsa
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de pato
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato principal</b>	Gratinado de <b>massa</b> espiral tricolor com <b>atum</b> e <b>queijo</b> ralado <sup>(1,3,4,7)</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve roxa
	<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)