

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

06 a 10 de Maio de 2024

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época
Bebida	Água
Pão	Mistura ⁽¹⁾
Vegetariano	Arroz de legumes com salsichas vegetarianas
Sopa	Feijão com couve galega
Prato Principal	Jardineira de lulas ^(12,14)
Salada	-----
Sobremesa	Fruta da época
Bebida	Água
Pão	Mistura ⁽¹⁾
Vegetariano	Jardineira de tofu
Sopa	Espinafre
Prato Principal	Coxas de frango estufadas com massa espiral ⁽¹⁾
Salada	Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Bebida	Água
Pão	Mistura ⁽¹⁾
Vegetariano	Massa espiral com seitan e cogumelos
Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Empadão de arroz com pescada ⁽⁴⁾
Salada	Alface, milho e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Bebida	Água
Pão	Mistura ⁽¹⁾
Vegetariano	Empadão de arroz com tofu
Sopa	Creme de legumes
Prato Principal	Feijoada à transmontana
Salada	-----
Sobremesa	Leite creme ^(1,3,7)
Bebida	Água
Pão	Mistura ¹
Vegetariano	Feijoada vegetariana

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

13 a 17 de Maio de 2024

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1, 8)
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura e massa esparguete (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e massa esparguete (1)
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladina de batata com atum, ovo , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)
Quinta -feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Carne de porco assada com cogumelos e arroz de ervilhas
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Tofu assado com arroz de ervilhas
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato Principal	Feijão-frade com filetes no forno (1,3,4)
	Salada	Tomate, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Feijão frade com pataniscas de legumes

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

20 a 24 de Maio de 2024

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Almondegas estufadas com massa esparguete ^(1,3,6,8,12)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno em cama de legumes e arroz ⁽⁴⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quinta -feira	Sopa	Juliana com feijão
	Prato Principal	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com brócolos, cenoura e feijão-verde ^(1,4)
	Salada	-----
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Febras estufadas com legumes (jardineira) e batata cozida
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	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-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 EB 2,3 e secundaria

27 a 31 de Maio de 2024

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

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)