

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 06 a 10 de Maio de 2024

<b>Sopa</b>	Espinafre
<b>Prato Principal</b>	<b>Ovos</b> mexidos com <b>salsichas</b> e arroz de legumes <sup>(1,3,12)</sup>
<b>Salada</b>	Alface
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Bebida</b>	Água
<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com salsichas vegetarianas
<b>Sopa</b>	Feijão com couve galega
<b>Prato Principal</b>	Jardineira de <b>lulas</b> <sup>(12,14)</sup>
<b>Salada</b>	-----
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Bebida</b>	Água
<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de tofu
<b>Sopa</b>	Espinafre
<b>Prato Principal</b>	Coxas de frango estufadas com <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>
<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Bebida</b>	Água
<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa</b> espiral com seitan e cogumelos
<b>Sopa</b>	Feijão-verde
<b>Prato Principal</b>	Empadão de arroz com <b>pescada</b> <sup>(4)</sup>
<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Bebida</b>	Água
<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz com tofu
<b>Sopa</b>	Creme de legumes
<b>Prato Principal</b>	Feijoada à transmontana
<b>Salada</b>	-----
<b>Sobremesa</b>	Leite creme <sup>(1,3,7)</sup>
<b>Bebida</b>	Água
<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
<b>Vegetariano</b>	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 EB1, JI

**13 a 17 de Maio de 2024**

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Douradinhos</b> de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	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	Saladinha de batata com <b>atum, ovo</b> , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
	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 <b>filetes no forno</b> (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-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

## 20 a 24 de Maio 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>

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>

Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>

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>

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

## 27 a 31 de Maio de 2024

**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

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	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
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)