

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

03 a 07 de junho de 2024

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Panado de frango no pão e batata ^(1,3,7,8)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Pão de hambúrguer
	Vegetariano	Panado de legumes no pão e batata
Terça-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Arroz de tamboril ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura
Quarta-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Carne de porco aos cubos com massa ^(1,3,12)
	Salada	Couve roxa tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa com seitan ⁽¹⁾
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu com batata
Sexta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato principal	Rancho ^(1,3)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽¹⁾

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/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 rijã; 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

10 a 14 de junho de 2024

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
	Terça-feira	Sopa
Prato Principal		Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,8)
Salada		-----
Sobremesa		Fruta da época
Bebida		Água
Pão		Mistura ⁽¹⁾
Vegetariano		Salsichas vegetarianas com arroz de legumes
Quarta-feira		Sopa
	Prato Principal	Febras estufadas com massa cotovelinho ⁽¹²⁾
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com massa cotovelinho ⁽¹⁾
	Quinta-feira	Sopa
Prato Principal		Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate ^(1,3,4)
Salada		Alface, tomate e pepino
Sobremesa		Kiwi
Bebida		Água
Pão		Mistura ⁽¹⁾
Vegetariano		Pasteis de legumes com arroz de tomate
Sexta-feira		Sopa
	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/DSEEAS/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 rijá; 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)