

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 03 a 07 de Fevereiro de 2025

|               |                 |                                                                  |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Couve branca                                                     |
|               | Prato Principal | <b>Rissóis de camarão</b> no forno com arroz de feijão (1,2,3,4) |
|               | Salada          | Alface, tomate e pepino                                          |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                   |
|               | Bebida          | Água                                                             |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                      |
|               | Vegetariano     | Pasteis de legumes com arroz de feijão                           |
| Terça-feira   | Sopa            | Couve flor                                                       |
|               | Prato Principal | Carne de porco aos cubos com <b>massa</b> (1,3,12)               |
|               | Salada          | Couve roxa tomate e cenoura                                      |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                   |
|               | Bebida          | Água                                                             |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                      |
|               | Vegetariano     | <b>Massa</b> com <b>seitan</b> (1)                               |
| Quarta-feira  | Sopa            | Legumes                                                          |
|               | Prato Principal | <b>Pescada</b> cozida com batata e <b>ovo</b> (3,4)              |
|               | Salada          | Couve e cenoura                                                  |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                   |
|               | Bebida          | Água                                                             |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                      |
|               | Vegetariano     | Tofu com batata                                                  |
| Quinta-feira  | Sopa            | Alho francês                                                     |
|               | Prato Principal | <b>Rancho</b> (1,3)                                              |
|               | Salada          | -----                                                            |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                   |
|               | Bebida          | Água                                                             |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                      |
|               | Vegetariano     | Rancho vegetariano (1)                                           |
| Sexta-feira   | Sopa            | Lombarda                                                         |
|               | Prato principal | <b>Filetes</b> de cebolada com arroz de cenoura (4)              |
|               | Salada          | Tomate, alface e pepino                                          |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                   |
|               | Bebida          | Água                                                             |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                      |
|               | Vegetariano     | Seitan estufado com arroz de cenoura                             |

### 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

**10 a 14 de Fevereiro de 2025**

|               |                 |                                                                                      |
|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Febras estufadas 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-Tremço; 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

**17 a 21 de Fevereiro de 2025**

|               |                 |                                                                                        |
|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Creme de legumes                                                                       |
|               | Prato Principal | <b>Salmão</b> assado com arroz de feijão verde e cenoura (4)                           |
|               | Salada          | Milho e alface                                                                         |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                         |
|               | Bebida          | Água                                                                                   |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                                            |
|               |                 | Arroz de legumes com tofu                                                              |
| Terça-feira   | Sopa            | Feijão verde                                                                           |
|               | Prato Principal | <b>Esparguete</b> à bolonhesa (1,3,7,12)                                               |
|               | Salada          | Tomate, pepino e cenoura                                                               |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                         |
|               | Bebida          | Água                                                                                   |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>                                                                   |
|               | Vegetariano     | <b>Esparguete</b> à Bolonhesa de seitan (1)                                            |
| Quarta-feira  | Sopa            | Caldo verde                                                                            |
|               | Prato Principal | <b>Pescada</b> estufada com batata corada (4)                                          |
|               | Salada          | Alface, cenoura e beterraba                                                            |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                         |
|               | Bebida          | Água                                                                                   |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                                            |
|               | Vegetariano     | Tofu estufado com batata                                                               |
| Quinta-feira  | Sopa            | Abobora                                                                                |
|               | Prato Principal | Arroz à valenciana                                                                     |
|               | Salada          | -----                                                                                  |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                         |
|               | Bebida          | Água                                                                                   |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                                            |
|               | Vegetariano     | Feijoada vegetariana com arroz branco                                                  |
| Sexta-feira   | Sopa            | Couve branca                                                                           |
|               | Prato principal | <b>Calamares</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) (1,3,4,8) |
|               | Salada          | -----                                                                                  |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                         |
|               | Bebida          | Água                                                                                   |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                                            |
|               | 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-Tremço; 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

**24 a 28 de Fevereiro de 2025**

|               |                 |                                                                                                             |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Brócolos                                                                                                    |
|               | Prato Principal | <b>Panados</b> de peru no forno com arroz de milho <sup>(1,3,7,12)</sup>                                    |
|               | Salada          | Alface 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>Pescada</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            | <b>Canja</b> <sup>(1)</sup>                                                                                 |
|               | Prato Principal | Kebab com arroz branco                                                                                      |
|               | Salada          | Tomate, cebola e milho                                                                                      |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                              |
|               | Bebida          | Água                                                                                                        |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>                                                                                        |
|               | Vegetariano     | Empadão de arroz com soja <sup>(6)</sup>                                                                    |
| 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>Strogonoff</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>Strogonoff</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-Tremço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)