

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

## 06 a 10 de janeiro de 2025

|               |                 |                                                                                              |
|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 assado e <b>massa esparguete</b> (1)                                                  |
|               | Salada          | Tomate, alface e cenoura                                                                     |
|               | 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</b> , <b>ovo</b> , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12) |
|               | Salada          | -----                                                                                        |
|               | Sobremesa       | Gelatina                                                                                     |
|               | Bebida          | Água                                                                                         |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>                                                                         |
|               | Vegetariano     | Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)                                           |
| Quinta -feira | Sopa            | Espinafre                                                                                    |
|               | Prato Principal | <b>Massa</b> à lavrador (1,3,12)                                                             |
|               | Salada          | -----                                                                                        |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                               |
|               | Bebida          | Água                                                                                         |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>                                                                         |
|               | Vegetariano     | <b>Massa</b> à lavrador vegetariana (1,12)                                                   |
| Sexta-feira   | Sopa            | Feijão-verde                                                                                 |
|               | Prato Principal | <b>Pescada</b> assada com arroz de cenoura                                                   |
|               | Salada          | Alface e milho                                                                               |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                               |
|               | Bebida          | Água                                                                                         |
|               | Pão             | Mistura (1)                                                                                  |
|               | Vegetariano     | Tofu assado 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

## 13 a 17 de janeiro de 2025

|               |                 |                                                                                 |
|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Crepe 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 | Strogonoff de peru com <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>                      |
|               | Salada          | Alface, couve roxa e cenoura                                                    |
|               | Sobremesa       | Banana                                                                          |
|               | 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 <b>cogumelos</b> 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 EB 2,3 e secundaria

## 20 a 24 de janeiro de 2025

|               |                 |                                                                                 |
|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Feijão-verde                                                                    |
|               | Prato Principal | <b>Almondégas</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 | <b>Rissóis de peixe</b> no forno com arroz de tomate <sup>(1,3,4,8)</sup>       |
|               | Salada          | -----                                                                           |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                  |
|               | Bebida          | Água                                                                            |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                          |
| Quarta-feira  | Sopa            | Creme de cenoura                                                                |
|               | Prato Principal | Febras estufadas com batata cozida                                              |
|               | Salada          | Alface, tomate e pepino                                                         |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                  |
|               | Bebida          | Água                                                                            |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                          |
| Quinta-feira  | Sopa            | Juliana com feijão                                                              |
|               | Prato Principal | <b>Massada de peixe</b> com <b>delícias</b> <sup>(1,3,4)</sup>                  |
|               | Salada          | -----                                                                           |
|               | Sobremesa       | Gelatina                                                                        |
|               | Bebida          | Água                                                                            |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                          |
| Sexta-feira   | Sopa            | Curgete                                                                         |
|               | Prato Principal | Feijoada de carnes                                                              |
|               | Salada          | Alface, tomate e pepino                                                         |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                  |
|               | Bebida          | Água                                                                            |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                          |
|               | 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

## 27 a 31 de janeiro de 2025

|               |                 |                                                                                                        |
|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Lombos de pescada</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            | Brócolos                                                                                               |
|               | Prato Principal | Arroz de pato                                                                                          |
|               | Salada          | Tomate, beterraba e pepino                                                                             |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                         |
|               | Bebida          | Água                                                                                                   |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>                                                                                   |
|               | Vegetariano     | Arroz de legumes com quinoa e <b>cogumelos</b> <sup>(12)</sup>                                         |
| 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>                                                                                 |

### 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)