

EMENTA

Escolas EB1, JI

03 a 07 de março de 2025

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	FECHADA
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	FECHADA
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	FECHADA
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quinta -feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massa à lavrador ^(1,3,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana ^(1,12)
Sexta-feira	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

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

10 a 14 de março de 2025

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	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
Terça-feira	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
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Coxas de frango assadas com massa espiral ⁽¹⁾
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa espiral com seitan e cogumelos
Quinta -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
Sexta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Carne de porco assada com cogumelos e arroz de ervilhas
	Salada	Alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	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-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 EB1, JI

17 a 21 de março de 2025

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⁾
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa esparguete ⁽¹⁾
Terça-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
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
Quinta - feira	Sopa	Juliana com feijão
	Prato Principal	Massa de peixe desfiado com delícias do mar ^(1,4)
	Salada	Alface, milho e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de seitan ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Febras estufadas com batata cozida
	Salada	Alface, tomate e pepino
	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-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 EB1, JI

24 a 28 de março de 2025

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	Medalhães de pescada 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	Brócolos
	Prato Principal	Arroz de pato
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Arroz de legumes com quinoa e cogumelos ⁽¹²⁾
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-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

31 de março a 04 de abril de 2025

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	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
Terça-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)
Quarta-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
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho (1,3)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (1)
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Salada de batata, legumes e atum (3,4)
	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)