

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

02 a 06 de junho de 2025

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Panados de frango no pão com batata frita ^(1,3,5,7)
	Vegetariano	Panados de legumes no pão com batata frita ^(1,5,7)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Terça-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Chilli de carne picada com arroz
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Pescada à Brás ^(3,4,7)
	Vegetariano	Alho francês à brás
	Salada	Brócolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quinta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Arroz de pato
	Vegetariano	Arroz de legumes com soja e cogumelos ^(6,12)
	Salada	Tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Sexta-feira	Sopa	Juliana
	Prato principal	Pizza de fiambre e queijo ^(1,7)
	Vegetariano	Pizza vegetariana ⁽¹⁾
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾

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

09 a 13 de junho de 2025

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate (1,3,4)
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo ^(3,4)
	Vegetariano	Tofu com batata
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho ^(1,3)
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽¹⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Calamares com arroz de cenoura ^(1,3,4)
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾

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)