

# EMENTA

Escolas EB1, JI

**02 a 06 de junho de 2025**

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

**09 a 13 de junho de 2025**

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

**16 a 20 de junho de 2025**

|               |                 |                                                                              |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Juliana                                                                      |
|               | Prato Principal | <b>Hambúrguer</b> no forno com arroz de legumes <sup>(1,3,8)</sup>           |
|               | Salada          | -----                                                                        |
|               | Sobremesa       | Laranja                                                                      |
|               | 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 | Carne de porco aos cubos com <b>massa</b> <sup>(1,3,12)</sup>                |
|               | Salada          | Couve roxa tomate e cenoura                                                  |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                               |
|               | Bebida          | Água                                                                         |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                       |
|               | Vegetariano     | <b>Massa</b> com <b>seitan</b> <sup>(1)</sup>                                |
| Quinta-feira  | Sopa            | FERIADO                                                                      |
|               | Prato Principal |                                                                              |
|               | Salada          |                                                                              |
|               | Sobremesa       |                                                                              |
|               | Bebida          |                                                                              |
|               | Pão             |                                                                              |
|               | Vegetariano     |                                                                              |
| 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-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

**23 a 27 de junho de 2025**

|               |                 |                                                                                                   |
|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | Sopa            | Creme de legumes                                                                                  |
|               | Prato Principal | Arroz <b>de salmão</b> com legumes <sup>(4)</sup>                                                 |
|               | Salada          | Milho e alface                                                                                    |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                    |
|               | Bebida          | Água                                                                                              |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                                            |
|               |                 | Arroz de legumes com tofu                                                                         |
| Terça-feira   | Sopa            | Feijão verde                                                                                      |
|               | Prato Principal | <b>Esparguete</b> à bolonhesa <sup>(1,3,712)</sup>                                                |
|               | Salada          | Tomate, pepino e cenoura                                                                          |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                    |
|               | Bebida          | Água                                                                                              |
|               | Pão             | Mistura <sup>1</sup>                                                                              |
|               | Vegetariano     | <b>Esparguete</b> à Bolonhesa de seitan <sup>(1)</sup>                                            |
| Quarta-feira  | Sopa            | Caldo verde                                                                                       |
|               | Prato Principal | <b>Pescada</b> estufada com batata corada <sup>(4)</sup>                                          |
|               | Salada          | Alface, cenoura e beterraba                                                                       |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                    |
|               | Bebida          | Água                                                                                              |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                                            |
|               | Vegetariano     | Tofu estufado com batata                                                                          |
| Quinta-feira  | Sopa            | Abobora                                                                                           |
|               | Prato Principal | Arroz à valenciana                                                                                |
|               | Salada          | -----                                                                                             |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                    |
|               | Bebida          | Água                                                                                              |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                                            |
|               | Vegetariano     | Arroz á valenciana vegetariana                                                                    |
| Sexta-feira   | Sopa            | Couve branca                                                                                      |
|               | Prato principal | <b>Calamares</b> no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>(1,3,4,8)</sup> |
|               | Salada          | -----                                                                                             |
|               | Sobremesa       | Fruta da época                                                                                    |
|               | Bebida          | Água                                                                                              |
|               | Pão             | Mistura <sup>(1)</sup>                                                                            |
|               | 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-Tremoço; 14-Moluscos

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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)