

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



04.05.2026 a 08.05.2026

SEGUNDA-FEIRA

Creme de alho francês e cenoura

Prato Geral Feijoada branca (feijão branco, porco, novilho, cenoura e couve-penca) com arroz seco ^{9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

TERÇA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral Salada de atum, feijão-frade, massa espiral, brócolos e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de espinafres e grão de bico

Prato Geral Massa de frango (cubos de frango, massa cotovelos, cenoura, cebola, pimento e tomate) com salada de tomate e pepino ^{1,3,6}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Perca assada com batata a murro e salteado e hortaliça ^{4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca

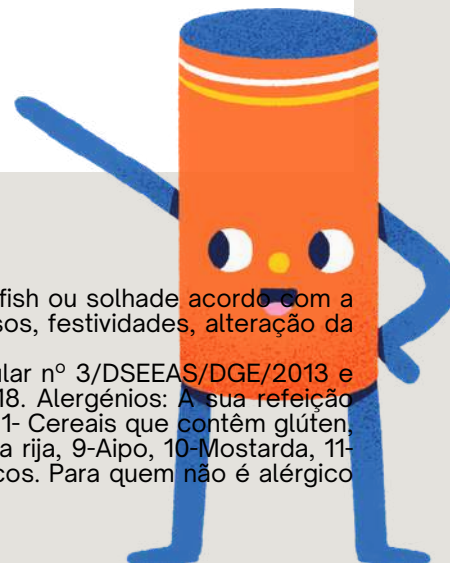
Prato Geral Panados de peru (fritos) com arroz de cenoura, tomate e feijão vermelho e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, raia, redfish ou solhade acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: 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 e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Revisão Técnica 30.03.2026
Cláudia de Oliveira Moreira C.P 4880N



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



11.05.2026 a 15.05.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Arroz primavera (ovo mexido, ervilha, cebola, pimento, feijão-vermelho, brócolos) ^{3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de feijão-verde

Prato Geral Salmão gratinado no forno (com batata cozida às rodelas, cebola, cenoura e azeitona) com salada de tomate e pepino ^{1,3,6,9,10,11,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de repolho e lentilhas

Prato Geral Bolonhesa de novilho (estufado de novilho, cebola, cenoura, tomate e massa esparguete) e feijão verde cozido e salteado ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa salada de fruta (mín. 4 variedades)

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve penca

Prato Geral Filete de peixe-vermelho assado no forno com arroz seco e hortaliça salteada ⁴

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Creme de cenoura e batata doce

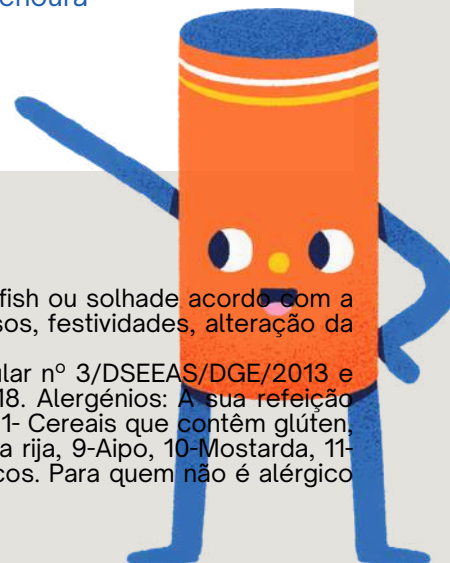
Prato Geral Grão de aves (guisado de frango (perna), peru (perna), grão-de-bico, cenoura e pimento com batatas em cubos) e salada de alface e cenoura ^{9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, raia, redfish ou solhade acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: 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 e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Revisão Técnica 30.03.2026
Cláudia de Oliveira Moreira C.P 4880N



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



18.05.2026 a 22.05.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Salada de atum com ovo , cenoura, espinafres e brócolos com molho verde (cebola, pimentos e salsa) com massa macarronete cozida ^{1,3,4,6,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Bife de frango grelhado com estufado de feijão preto, arroz seco e salada de tomate e pepino

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUARTA-FEIRA

Sopa de feijão-manteiga e couve penca

Prato Geral Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, migas de bacalhau e azeitonas) com couve coração salteada^{3,4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Creme de cenoura e cebola

Prato Geral Arroz caldoso de tomate com peru (perna) e ervilhas com salada de alface e cebola ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

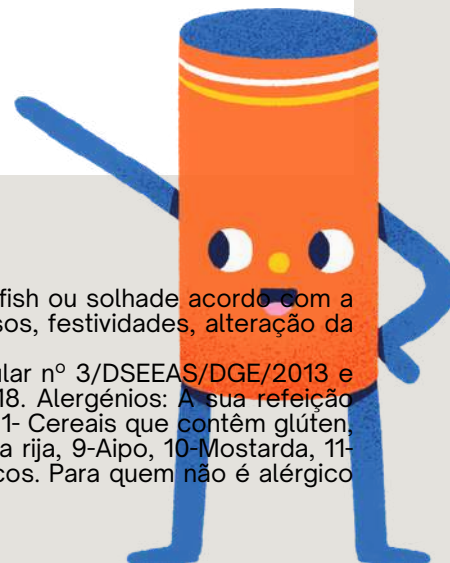
Sopa de nabiças

Prato Geral Pota cozida (cubos) com batata cozida (molho de cenoura, tomate em natura e cebola) com salada de tomate e cebola ^{9,10,12,14}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, raia, redfish ou solhade acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: 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 e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



25.05.2026 a 29.05.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de alho francês

Prato Geral Massa à Lavrador (vitela, feijão vermelho, couve penca e massa macarrão) ^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

TERÇA-FEIRA

Sopa de espinafres e feijão branco

Prato Geral Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, cebola, pimento, salsa, ovo e batata palha) com feijão verde salteado ^{1,3,4,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve lombarda

Prato Geral Stroganoff de peru (estufado de pimento, cebola e cenoura) com arroz seco e salada de alface e cebola ^{9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Creme de curgete e lentilhas

Prato Geral Pescada assada ao natural (cama de cebola e pimentos) com batata a murro e brócolos cozidos ⁴

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de feijão verde

Prato Geral Ovo mexido (cebola, cenoura e pimento) com arroz de grelos e feijão-frade ³

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, raia, redfish ou solhade acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: 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 e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

