



Semana 1

4 a 8 de março de 2024

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Geral	Almôndegas de novilho estufadas em molho de tomate com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Lombinhos de salmão no forno com arroz seco de cenoura e feijão-verde salteado ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Jardineira de cubos de peru com batata, cenoura, ervilhas e brócolos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Arroz de pescada com pimento e couve coração ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de grão e de espinafres
	Geral	Coxa de frango assada com massa espiral cozida e salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de 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/DSEAS/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 rijia, **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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Geral	Salada de feijão-frade com ovo picado, cebola, salsa e arroz seco e salada de tomate aos gomos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Rancho (carne de porco, frango, grão-de-bico, cenoura, couve-coração e massa macarrão) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Cozido de pescada com batata às rodelas, azeitona e cebola e feijão-verde ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Perna de peru assada com massa esparguete cozida e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão-branco
	Geral	Arroz de tentáculos de pota e salada de tomate e pimentos ^{2,14}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de 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/DSEAS/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 rijá, **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.



Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Panados de frango fritos com massa esparguete cozida e salada de tomate ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Perca assada ao natural com arroz fresco de tomate e ervilhas e salada de alface e cebola ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Guisado de aves (peru, frango, batata, feijão-vermelho e repolho) ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão manteiga
	Geral	Massa macarronete com atum, tomate, pimento e alho francês gratinada no forno ^{1,3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Rojões de porco estufados com arroz seco, feijão preto e salada de alface e cenoura raspada ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de 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/DSEAS/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 rijá, **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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão manteiga e espinafres ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca e grão de bico
	Geral	Bife de peru grelhado com massa <i>fusilli</i> estufada em cenoura e repolho ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Empadão de batata e peixe* com brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Massa à Valenciana (frango, novilho, ervilhas, milho, cenoura e massa cotovelinho) com salada de alface ^{1,3,6,7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau e ovo cozidos com cebola) e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de 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/DSEAS/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 rijas, **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.



A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de 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/DSEAS/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 rijá, **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.