



Semana 1
1 a 5 de abril de 2024

ENCERRADO

Segunda-Feira

Sopa **Sopa de nabiças**

Terça-Feira

Geral Feijoada branca (estufado de cebola, alho, feijão branco, lombo de porco, couve penca) com arroz seco ^{9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

Sopa **Creme de abóbora e ervilhas**

Quarta-Feira

Geral Salada de atum, ovo picado, batata, cenoura e feijão verde cozidos ^{3,4,9,10}

Sobremesa Fruta da época/ Maça assada com canela ^{9,10,12}

Sopa **Sopa de couve-galega**

Quinta-Feira

Geral Frango assado (pimento, cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3}

Sobremesa Fruta da época

Sopa **Sopa de grão e couve penca**

Sexta-Feira

Geral Filetes de pescada estufados em cebola e cenoura com arroz de feijão manteiga e espinafres 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 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	Chilli (picado de novilho estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e cebola ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Salada de tentáculo de pota com ovo cozido, batata cozida e salsa com salada de tomate ^{3,14}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Estufado de frango, ervilha, pimento, couve coração e massa de cotovelos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Abrótea frita com arroz fresco de tomate e couve lombarda ^{1,3,4,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão-branco
	Geral	Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e brócolos cozidos e salteados (azeite e alho) ^{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 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 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	Ovos mexidos (cogumelos, pimento e cebola) com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ^{3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Jardineira de vitela com batata, cenoura, pimento e feijão-verde ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Filetes de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho e grelos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta (3 variedades mín.)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão manteiga
	Geral	Massa de frango estufado em cebola, tomate, cenoura e couve lombarda ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, cebola, batata, ovo) com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,9,10}
	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	Bifanas de peru estufadas em tomate e pimento com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca e grão de bico
	Geral	Atum (cebola, cenoura e pimento) com arroz seco e brócolos cozidos ^{1,3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Frango assado com batata assada e hortaliça cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira		FERIADO
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Vitela estufada (cebola, cenoura e feijão verde) com massa espiral ^{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 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 couve-lombarda
	Geral	Lombos de pescada no forno com arroz de feijão feijão-frade e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças e grão de bico
	Geral	Bolonhesa de novilho (tomate, cebola, pimento e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira		FERIADO
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Bife de peru grelhado com estufado de feijão preto e arroz seco com salada de tomate e cebola ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira		FERIADO

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.