



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	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 abóbora
	Geral	Estufado de frango, ervilha, pimento, couve coração e massa de cotovelos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Maça assada com canela ^{9,10,12}
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Abrótea no forno com arroz fresco de tomate e couve lombarda ^{1,3,4,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca e feijão manteiga
	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/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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	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 nabiças e feijão manteiga
	Geral	Jardineira de vitela com batata, cenoura, pimento e feijão-verde ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Filetes de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho e grelos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	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 couve-lombarda
	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/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.



Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	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-lombarda
	Geral	Atum (cebola, feijão frade, cenoura e pimento) com arroz seco e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração e lentilhas
	Geral	Frango assado com batata assada e hortaliça cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Geral	Patanisca de <i>paloco de bacalhau</i> (ovo, farinha de trigo, pimento, cebola e salsa) com arroz de feijão vermelho e grelos salteados ^{1,3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	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/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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Lombos de pescada no forno com arroz de feijão feijão-manteiga e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca 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	Sopa	Creme de abóbora e feijão-branco
	Geral	Salmão grelhado com batata assada e grelos salteados ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Geral	Bife de peru grelhado com feijão preto e arroz seco com salada de tomate e cebola ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Red fish assado com batata e salteado de hortaliça 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/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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e grão de bico
	Geral	Panado de frango (frito) com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	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	Creme de cenoura
	Geral	Guisado de aves (peru, frango, batata, feijão-vermelho e repolho) ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	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 couve penca
	Geral	Rojões de peru 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/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.