



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Salada de feijão frade com atum, ovo picado, cebola, salsa com arroz seco e tomate aos gomos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato Geral	Panados de frango fritos com arroz de tomate ervilhas e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e ervilhas
	Prato Geral	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época/ Maça assada com canela ^{9,10,12}
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Grão de carnes (frango, novilho, grão-de-bico) com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Prato Geral	Abrótea no forno (azeite, alho, cebola e pimento) com batata a murro assada e grelos ^{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 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.



Semana 2

9 a 13 de dezembro de 2024

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato Geral	Salmão grelhado com arroz fresco de cenoura, couve coração e feijão manteiga ^{3,4,9}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato Geral	Bolonhesa de novilho (cebola, tomate e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3,9,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e lentilhas
	Prato Geral	Filete de pescada no forno com batata e feijão verde salteado (azeite e alho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Arroz de pato (cebola, pimento, pato desfiado) gratinado com queijo com salada de alface e tomate ^{7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Jardineira de potas (batata cubos, cenoura, ervilha e pimento) com salada de tomate e cenoura ^{9,10,14}
	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 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-lombarda e feijão branco
	Prato Geral	Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e brócolos cozidos e salteados (azeite e alho) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira FESTA NATAL	Sopa	Creme de abóbora e grão de bico
	Prato Geral	Bacalhau com natas (bacalhau, batata cozida, cenoura e cebola, natas) gratinado no forno com salada de alface e tomate ^{1,3,4,7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época /Aletria ^{1,3,7}
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato Geral	Feijoada branca (estufado de cebola, alho, feijão branco, vitela, couve penca) com arroz seco ^{9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato Geral	Cozido de batata, atum, ovo e couve penca ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Perna de frango assada com legumes (curgete, cenoura e abóbora) com arroz de cenoura e salada de cenoura e pepino ^{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 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-flor e ervilhas
	Prato Geral	Peru estufado (tomate, pimento e cenoura) com arroz seco e feijão verde cozido ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	ENCERRADO	
Quarta-Feira	ENCERRADO	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Prato Geral	Novilho guisado (cebola, cenoura e pimento) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão de bico
	Prato Geral	Estufado de peixe (filete de pescada, cenoura e couve coração) com batata cozida e salada de tomate e cenoura ^{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 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-lombarda
	Prato 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	ENCERRADO	
Quarta-Feira	ENCERRADO	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Arroz fresco de atum (tomate, cebola, cenoura, feijão-frade) com couve coração salteada ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Prato Geral	Massa estufada com frango (massa cotovelos, ervilha, feijão verde, pimento e cenoura) ^{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.