



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Bife de frango grelhado com feijão preto e arroz seco e salteado de couve-galega ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato Geral	Salada de feijão-frade com atum e ovo picado, molho verde (cebola e azeite) com batata cozida e feijão-verde cozido ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e lentilhas
	Prato Geral	Massa à Lavrador (vitela, feijão vermelho, cebola, cenoura e couve penca) ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Maça assada com canela ^{9,10,12}
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Empadão de peixe* (pescada, salmão, batata esmagada, ovo) com salada de tomate e alface ^{3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca e feijão vermelho
	Prato Geral	Tiras de peru salteadas com cogumelos, pimento e tomate com massa esparguete (cozida) e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10,12}
	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 coração
	Prato Geral	Perca no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato Geral	Massa à valenciana (massa cotovelos, frango, peru, ervilhas, cenoura e couve lombarda) com salada de pimentos e alface ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco
	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (paloco de bacalhau, batata cozida, cebola, ovo e azeitona) com feijão verde salteado ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada ao natural com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Sardinha petinga (frita, óleo) com arroz fresco de cebola, pimento e feijão vermelho ^{1,9,10,12}
	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 3

17 a 21 de fevereiro de 2025

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Prato Geral	Perna de frango assado com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato Geral	Pescada com todos (batata, pescada, ovo e couve lombarda) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato Geral	Arroz de pato (pimento e cenoura) gratinado queijo flamengo com salada de alface e tomate ^{7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato Geral	Filete de <i>red-fish</i> com batata assada e hortaliça salteada ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Ovos mexidos (cebola e salsa) com arroz primavera (cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{3,9,10}
	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	Arroz de bacalhau (tomate, pimento e cebola) com salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Prato Geral	Almondegas de aves (estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de pepino e cenoura ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Filete de pescada frito (ovo, óleo) com salada russa (batata, cenoura, ervilha) e salada de alface e cebola ^{1,3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Prato Geral	Grão de carnes (peru, frango, couve coração e grão de bico) com arroz seco
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão de bico
	Prato Geral	Cozido de ovo, batata, cenoura e atum com salada de tomate e cenoura 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.