



**Semana 1**  
**3 a 7 de março de 2025**

Segunda-Feira

Terça-Feira

**ENCERRADO**  
**FÉRIAS CARNAVAL**

Quarta-Feira

Quinta-Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca e feijão vermelho
<b>Prato Geral</b>	Frango assado (pimento, cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Sexta-Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças
<b>Prato Geral</b>	Salada de ovo, ervilhas, cenoura, batata e feijão verde <sup>3</sup>
<b>Sobremesa</b>	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.



Semana 2

10 a 14 de março de 2025

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato Geral	Massa espiral cozida com salteado de atum, cenoura, cebola e brócolos cozidos <sup>1,3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura
	Prato Geral	Chilli (picado de novilho estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco
	Prato Geral	Bacalhau à Brás (batata palha, bacalhau desfiado, ovo, cenoura e pimento) com salada de alface e cebola <sup>1,3,4,7,9,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Estufado de frango (perna), ervilha, pimento, couve coração e massa de cotovelos <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão manteiga
	Prato Geral	Salada de tentáculo de pota com ovo e batata cozidos (salsa e azeite) com salada de tomate <sup>3,14</sup>
	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

**SEMANA DA ÁGUA**

17 a 21 de março de 2025

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato Geral	Ovos mexidos (cogumelos, pimento e cebola) com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura <sup>3,9,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Prato Geral	Jardineira de frango (perna) com batata, cenoura, pimento e feijão-verde <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho e grelos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Prato Geral	Massa esparguete com vitela (estufado em cebola, tomate, cenoura e couve lombarda <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, cebola, batata) com salada de alface e cenoura raspada <sup>4,9,10</sup>
	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	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-penca e feijão vermelho
	<b>Prato Geral</b>	Lombos de pescada no forno com arroz de feijão feijão-frade e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer de aves com massa esparguete cozida com salada de alface e cenoura <sup>1,3,9,10,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Quarta-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea grelhada com batata assada e grelos salteados <sup>4,9,10</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Quinta-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru grelhado com feijão preto e arroz seco com salada de tomate e cebola <sup>9,10</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Sexta-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e grão de bico
	<b>Prato Geral</b>	Atum com todos (batata, ovo, couve coração) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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.



Semana 5

**SEMANA DO PÃO**

31 de março a 4 de abril de 2025

Segunda-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato Geral</b>	Peixe* no forno (pimento, cebola e alho) com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e grão de bico
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de novilho (tomate, cebola, pimento e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cebola <sup>1,3,9,10</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Quarta-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Pescada à de <i>Gomes de Sá</i> (medalhões de pescada, batata, ovo cozido, azeitona e cebola) com salada de tomate <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Quinta-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração e
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango no forno ao natural com massa espiral estufada em cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
Sexta-Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e cebola
	<b>Prato Geral</b>	Petinga frita com arroz fresco de feijão vermelho e couve penca <sup>1,3,4,9,10,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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.