



Semana 1
7 a 11 abril de 2025

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato Geral	Bacalhau à Brás (batata palha, ovo, cebola, cenoura e pimento) e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão manteiga
	Prato Geral	Almôndegas de novilho estufadas em molho de tomate com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco
	Prato Geral	Arroz de peixe (salmão e pescada) com pimento e couve coração ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato Geral	Jardineira de cubos de peru com batata, cenoura, ervilhas e brócolos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura
	Prato Geral	Salada de feijão-frade com ovo picado, cebola, salsa e arroz seco e salada de tomate aos gomos ^{3,4}
	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	Creme de abóbora
	Prato Geral	Perca no forno em cama de cebola e pimento com arroz fresco de tomate, couve coração e feijão manteiga ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Prato Geral	Perna de peru assada com massa esparguete cozida e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato Geral	Arroz de tentáculos de pota e salada de tomate e pimentos ^{2,14}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Prato Geral	Feijoada à Brasileira (estufado de novilho, feijão preto, cebola e pimento) com arroz seco e couve galega salteada
	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 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 e feijão vermelho
	Prato Geral	Peru (cubos/peito) estufado com massa cotovelos, pimento e cenoura com salada de tomate e cebola ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de grão e espinafres
	Prato Geral	Panados de frango fritos com arroz fresco de tomate e salada de alface e tomate ^{,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Prato Geral	Massa espiral com atum pimento e alho francês gratinada no forno (c/ queijo flamengo) ^{1,3,4,7,9,10}
	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/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 alho francês
	Prato 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	Creme de lentilhas
	Prato Geral	Massa à Bolonhesa (estufado de novilho, cenoura, tomate e pimento) com salada de tomate e cenoura ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato 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
Quinta-Feira	FERIADO	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e cebola
	Prato Geral	Meia desfeita de pescada (grão-de-bico, cebola e ovo) com arroz seco 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 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.