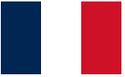




Semana 1

5 a 9 de maio de 2025

SEMANA DA EUROPA

FRANÇA Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve coração	
	Prato Geral	“Cassoulet” (estufado de feijão branco, cebola e cenoura) com bife de peru grelhado, arroz seco e salada de tomate e cebola	
	Sobremesa	Fruta da época	
CHIPRE Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e grão de bico	
	Prato Geral	Filete de peixe* grelhado com batata a murro e hortaliça salteada ^{4,9,10}	
	Sobremesa	Fruta da época	
ITALIA Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão frade	
	Prato Geral	Lasanha de novilho (tomate, cebola, pimento e novilho picado) gratinado com queijo flamengo e salada de alface e cenoura ^{1,3,7,9,10,12}	
	Sobremesa	Fruta da época	
ESPANHA Quinta-Feira	Sopa	Sopa de nabiças	
	Prato Geral	Paelha de marisco (miolo camarão, delícias do mar, mexilhão, ervilha, pimento, cebola com arroz e açafrão) com salada de tomate e cebola ^{1,3,4,9,10,12,14}	
	Sobremesa	Fruta da época	
SUÉCIA Sexta-Feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura	
	Prato Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com puré de batata (ovo, creme vegetal) com brócolos cozidos ^{1,3,7,9,10,12}	
	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	Creme de abóbora
	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	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Prato Geral	Salada de atum, ovo picado, batata, cenoura e feijão verde cozidos ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Estufado de frango, ervilha, pimento, couve coração e massa de cotovelos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Prato Geral	Pescada frita com arroz fresco de tomate e couve lombarda ^{1,3,4,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de ervilha e couve flor
	Prato Geral	Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e brócolos cozidos e salteados (azeite e alho) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época/ mousse de chocolate ^{1,3,9,10,12}

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	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 couve-flor
	Prato Geral	Jardineira de vitela com batata, cenoura, pimento e feijão-verde ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de grão e espinafres
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho e grelos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta (3 variedades mín.)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Prato 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 alho francês
	Prato 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	Sopa de alho francês
	Prato 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	Creme de lentilhas
	Prato Geral	Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Frango assado com arroz e cenoura e salada de tomate e cebola ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de lombarda
	Prato Geral	Filete de pescada assado em cama de cenoura, curgete e pimentos com batata cozida e salada de tomate e cenoura ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e cebola
	Prato Geral	Feijoada vermelha (feijão vermelho, vitela, cenoura e couve penca) com arroz seco ^{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.