



**Semana 1**  
**7 a 11 de julho de 2025**

|               |                    |  |
|---------------|--------------------|--|
| Segunda-Feira | <b>Sopa</b>        | Sopa de couve penca  |
|               | <b>Prato Geral</b> | Ovos mexidos (cogumelos, pimento e cebola) com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura <sup>3,9,10,12</sup>       |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época   |
| Terça-Feira   | <b>Sopa</b>        | Sopa de nabiças e feijão manteiga  |
|               | <b>Prato Geral</b> | Jardineira de vitela com batata, cenoura, pimento e feijão-verde <sup>9,10</sup>   |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época   |
| Quarta-Feira  | <b>Sopa</b>        | Creme de cenoura   |
|               | <b>Prato Geral</b> | Filetes de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho e grelos <sup>4</sup>                                    |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época / bolo caseiro de maçã ou laranja <sup>1,3,7,9,10</sup>   |
| Quinta-Feira  | <b>Sopa</b>        | Sopa de brócolos   |
|               | <b>Prato Geral</b> | Massada de peru (estufado em cebola, tomate, cenoura e couve lombarda) e salada de tomate e cebola <sup>1,3,9,10</sup>   |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época   |
| Sexta-Feira   | <b>Sopa</b>        | Sopa de couve-lombarda   |
|               | <b>Prato Geral</b> | Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, cebola, batata, ovo) com salada de alface e cenoura raspada <sup>3,4,9,10</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 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

14 a 18 de julho de 2025

|               |             |  |
|---------------|-------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa        | Sopa de couve-lombarda   |
|               | Prato Geral | Frango assado com arroz de cenoura e couve-lombarda  |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Terça-Feira   | Sopa        | Sopa de nabiças  |
|               | Prato Geral | Salada de tentáculo de pota com ovo cozido, batata cozida e salsa com salada de tomate<br>3,14   |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Quarta-Feira  | Sopa        | Creme de abóbora   |
|               | Prato Geral | Guisado de peru, cogumelos, ervilha, pimento, couve coração e massa de cotovelos<br>1,3,9,10   |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Quinta-Feira  | Sopa        | Sopa de couve penca  |
|               | Prato Geral | Patanisca de <i>paloco de bacalhau</i> (ovo, farinha de trigo, pimento, cebola e salsa) com arroz de feijão vermelho e salada de alface e cenoura<br>1,3,4,9,10,12 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Sexta-Feira   | Sopa        | Sopa de alho francês   |
|               | Prato Geral | Vitela estufada (cebola, cenoura e feijão verde com batata) e salada de tomate e pepino<br>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 espinafres   |
|               | Prato Geral | Lombos de pescada no forno com arroz de feijão feijão-manteiga e brócolos <sup>4</sup>   |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Terça-Feira   | Sopa        | Sopa de couve-penca e grão de bico   |
|               | Prato Geral | Bife de frango grelhado com massa espiral salteada com hortaliça (cenoura, cebola e couve coração) <sup>1,3,9,10</sup>                         |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Quarta-Feira  | Sopa        | Creme de cenoura e alho francês  |
|               | Prato Geral | Salada de atum, ovo, batata cozida (cubos), cenoura (cubos) e feijão frade (azeite e salsa) com salada de tomate e cebola <sup>3,4,9,10</sup>  |
|               | Sobremesa   | Fruta da época /salada de fruta (mín. 4 variedades)  |
| Quinta-Feira  | Sopa        | Sopa de cenoura e feijão-verde   |
|               | Prato Geral | Bolonhesa de novilho com massa esparguete (estufado de vitela com tomate, cebola e pimento) e salada de pepino e cebola <sup>1,3,9,10,12</sup> |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Sexta-Feira   | Sopa        | Sopa de brócolos   |
|               | Prato Geral | Filete de peixe-vermelho assado (cama de cebola e alho francês) com arroz de cenoura e feijão-verde salteado (azeite e alho) <sup>4</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 | Sopa        | Sopa de couve penca  |
|               | Prato Geral | Rojões de peru estufados com arroz seco, feijão preto e salada de alface e cenoura raspada <sup>9,10</sup> |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Terça-Feira   | Sopa        | Sopa de cenoura e ervilhas   |
|               | Prato Geral | Massa macarronete com atum, tomate, pimento e alho francês gratinada no forno <sup>1,3,4,9,10</sup>        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Quarta-Feira  | Sopa        | Sopa de nabiças  |
|               | Prato Geral | Guisado de vitela (pimento, ervilhas, cenoura) com arroz seco e salada de alface e cebola                  |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Quinta-Feira  | Sopa        | Creme de abóbora   |
|               | Prato Geral | Perca assada ao natural com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) <sup>4</sup>            |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   |
| Sexta-Feira   | Sopa        | Sopa de alho francês   |
|               | Prato Geral | Panado de frango (frito) com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura <sup>1,3,9,10,11</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 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.