

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



01.09.2025. a 05.09.2025

SEGUNDA-FEIRA

Creme de abóbora e ervilhas

Prato Geral Ovos mexidos (cebola, pimentos e salsa) com arroz primavera (cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de alho francês e couve branca

Prato Geral Filete de pescada no forno com batata e pimentos assados e salada de tomate e cenoura ^{4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de grão de bico e espinafres

Prato Geral Peru estufado (tomate, pimento e cenoura com massa cotovelos) e brócolos cozido ^{1,3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de brócolos e cenoura

Prato Geral Patanisca de bacalhau (ovo, farinha trigo, pimento, salsa e cebola) com arroz fresco de cebola, pimento e feijão vermelho ^{1,3,4,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

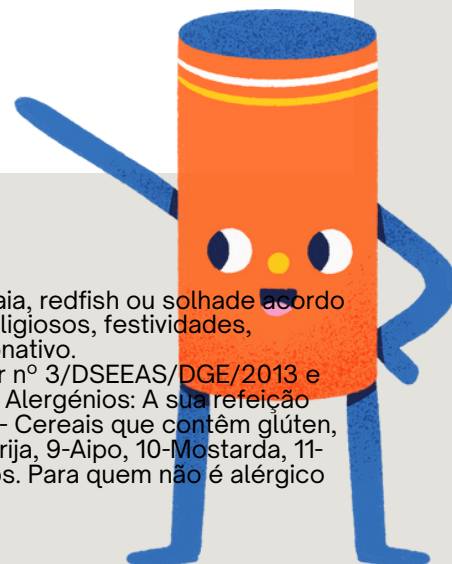
Sopa de couve penca

Prato Geral Empadão de novilho (puré de batata, estufado de novilho com pimento, cenoura e couve flor) com salada de tomate e cenoura ^{1,3,4,7,9,10}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



08.09.2025. a 12.09.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral Arroz de peixe* (pimento, cenoura e cebola) com salada de alface e pepino ^{4,9,10,14}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de couve penca e feijão vermelho

Prato Geral Almôndegas de aves (estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura ^{1,3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de repolho

Prato Geral Salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com atum e ovo cozido ^{3,4}

Sobremesa gelado de baunilha ou morango ^{1,3,7,9,10}

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve-coração lentilhas

Prato Geral Arroz de pato (pimento e cenoura) com salada de alface e tomate

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Creme de cenoura e alho francês

Prato Geral Migas de bacalhau em cebola (desfiado) com batata (cozida) e esmagada de couve-lombarda com broa de milho ^{1,4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



15.09.2025. a 19.09.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Estufado de vitela (tomate, ervilha, cenoura) com massa de cotovelo e salada de alface e pepino ^{9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de brócolos

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 de couve-flor

Prato Geral Bife de frango grelhado com feijão preto e arroz seco e salteado de couve-galega ^{9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUINTA-FEIRA

Sopa de espinafres e grão-de-bico

Prato Geral Pescada em cebolada no forno (cebola e alho francês) com batata e brócolos cozidos ^{1,3,7,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa juliana

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

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



22.09.2025. a 26.09.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral Lombos de pescada no forno com arroz de feijão-manteiga e brócolos ⁴

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de couve branca e feijão vermelho

Prato Geral Bolonhesa de novilho (tomate, cebola, pimento e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Pescada frita (ovo) com arroz fresco de tomate e salada de pepino e cenoura ^{3,4,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Creme de abóbora e batata doce

Prato Geral Estufado de frango, feijão branco, pimento, couve coração e massa de cotovelos ^{1,3,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

SEXTA-FEIRA

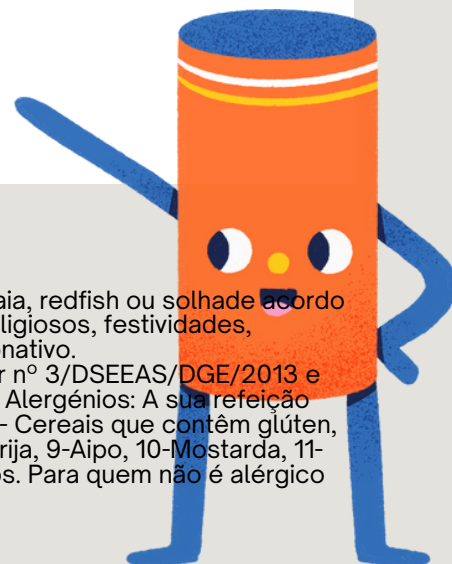
Sopa de couve penca

Prato Geral Salada de atum, ovo, batata cozida, feijão verde e ervilha ^{3,4}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



29.09.2025. a 03.10.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Massa espiral com ovo, salmão e salada de tomate e alface ^{1,3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de alho francês e cenoura

Prato Geral Feijoada branca (estufado de cebola, alho, feijão branco, lombo de porco, vitela, couve penca) com arroz seco ^{9,10,12}

Sobremesa laranja, morangos ou kiwi

QUARTA-FEIRA

Sopa de espinafres

Prato Geral Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cenoura e azeitonas) com salada de tomate ⁴

Sobremesa Salada de fruta (mín 4 variedades)

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve penca e feijão vermelho

Prato Geral Frango assado (pimento, cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Caldo verde

Prato Geral Arroz fresco de tentáculo de pota (tomate, cebola, pimento) e salada de alface e cenoura ^{4,9,10,14}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.

