

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



06.10.2025 a 10.10.2025

SEGUNDA-FEIRA

Creme de alho francês e cenoura

Prato Geral Lombinhos de pescada estufados em molho grosso de legumes (cenoura, tomate e salsa) com arroz seco e brócolos cozidos^{3,4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral Bife de frango grelhado com massa esparguete estufada em cenoura, pimento e couve branca e salada de alface e tomate^{1,3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de espinafres

Prato Geral Jardineira de potas (batata, tomate, ervilha, cenoura e feijão-verde)^{4,9,10,12,13}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Rojões de porco estufados com arroz seco, feijão preto e salada de alface e cenoura raspada^{9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

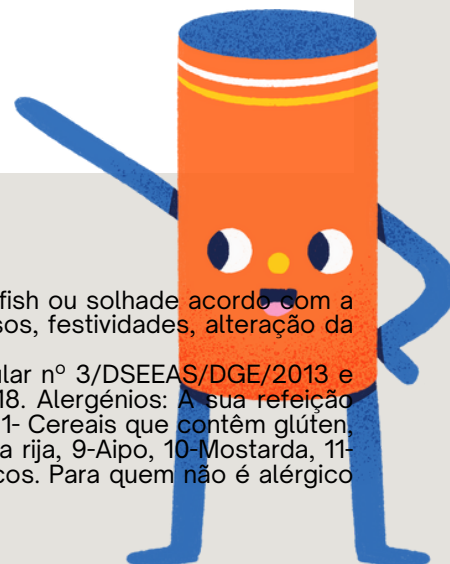
Sopa de couve penca e feijão vermelho

Prato Geral Bacalhau à Brás (migas bacalhau, ovo, cebola, pimento, alho francês, batata frita) e salada de tomate e pepino^{1,3,4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

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



13.10.2025 a 17.10.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração e lentilhas

Prato Geral Cubos de vitela estufados com massa espiral, cenoura, pimento e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de feijão-verde

Prato Geral Salada de atum, feijão-frade, batata e cenoura cozidos com salada de tomate aos gomos ^{4,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUARTA-FEIRA

Sopa de repolho

Prato Geral Perna de frango assado ao natural com arroz de cenoura e pimentos e couves-de-bruxelas salteadas ^{1,3,9,10}

Sobremesa salada de fruta (mín. 4 variedades)

QUINTA-FEIRA

Sopa de grão e couve penca

Prato Geral Empadão de pescada (filete de pescada estufado com tomate, pimento e cenoura c/ puré de batata (ovo, leite e noz-moscada) com salada de alface e cebola ^{1,3,4,7,8,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

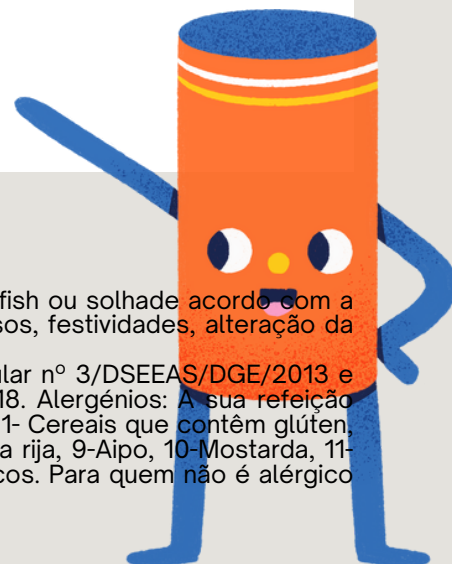
Creme de cenoura e batata doce

Prato Geral Ovo mexido (cebola, pimento, cogumelos) com arroz de ervilhas e feijão verde cozido e salteado ^{3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

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



20.10.2025 a 24.10.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Salmão no forno com arroz de feijão manteiga e espinafres ⁴

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Peru estufado com massa esparguete, cenoura, pimento e brócolos ^{1,3,6}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve-flor

Prato Geral Pescada cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde e maionese) ^{1,3,4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Creme de cenoura e cebola

Prato Geral Chili vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, cebola, pimento, curgete e couve penca) com arroz seco ^{9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

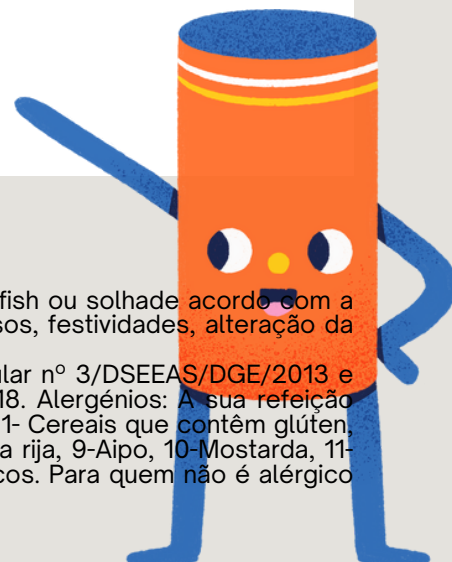
Sopa de nabiças

Prato Geral Bacalhau espiritual (migas de bacalhau, broa de milho, grelos e esmagada de batata) com couve branca salteada ^{1,4,9,10,12,14}

Sobremesa Fruta da época

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



27.10.2025 a 31.10.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de alho francês

Prato Geral Grão de carnes (frango, vitela, grão-de-bico) com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ^{9,10}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

TERÇA-FEIRA

Sopa de espinafres e feijão vermelho

Prato Geral Pescada à Gomes de Sá (medalhões de pescada, batata, ovo cozido, azeitona e cebola) com salada de tomate ^{3,4}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve lombarda

Prato Geral Hambúrguer de aves grelhado em cama de curgete e cenoura com massa esparguete cozida e salada de alface e cebola ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Creme de curgete e cenoura

Prato Geral Sardinha petinga frita (farinha milho) com arroz de tomate, feijão manteiga e grelos ^{1,4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de feijão verde

Prato Geral Massada de frango (massa cotovelos, tomate em natura, pimento e cebola) com salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

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

