

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



01.12.2025 a 05.12.2025

SEGUNDA-FEIRA

ENCERRADO

TERÇA-FEIRA

Sopa de nabiças e feijão vermelho

Prato Geral Lombos pescada estufada em calda de tomate, pimento e cebola com arroz seco e salada de alface e tomate ^{4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Creme de abóbora

Prato Geral Coxa de frango assado com massa talharim cozida com hortícolas salteados (cenoura, cebola e couve lombarda) ^{1,3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve-galega

Prato Geral Salada de feijão-frade com atum, ovo picado, cebola, salsa e batata cozida aos cubos com feijão-verde cozido e salteado ^{3,4,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

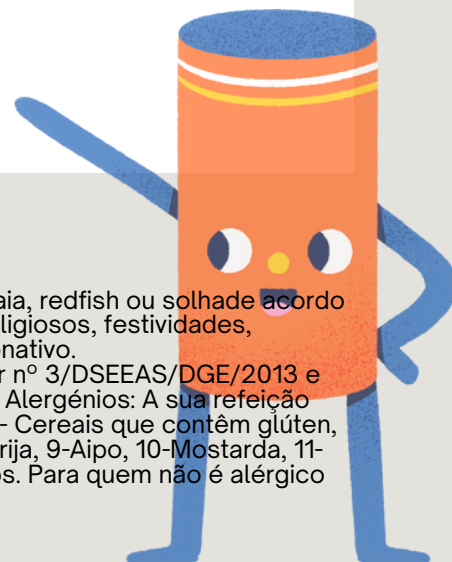
Sopa de espinafres

Prato Geral Rancho (carne de vitela, grão-de-bico, cenoura, couve-penca e massa macarrão) ^{1,3,6,9,10,12}

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



08.12.2025 a 12.12.2025

SEGUNDA-FEIRA

ENCERRADO

TERÇA-FEIRA

Sopa de couve-flor

Prato Geral *Stroganoff* de frango e cogumelos com massa macarrão e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Salada de fruta (mín. 4 variedades)

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve lombarda

Prato Geral Cozido de ovo, batata, cenoura, ervilha e feijão verde cozido ^{1,3,6}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de feijão-verde

Prato Geral Rojões de peru (rugidos ao natural) com arroz seco, estufado de feijão preto (cebola, pimento) e salada de tomate e cebola

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

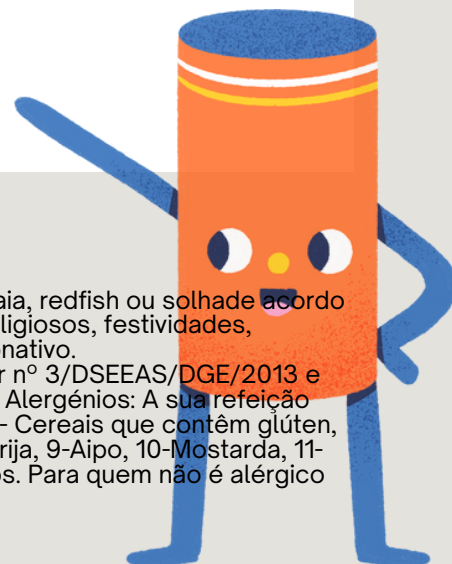
Creme de alho francês

Prato Geral Salmão grelhado com arroz de feijão frade e pimentos com couve coração salteada ^{4,9,10,12}

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



15.12.2025 a 19.12.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa couve lombarda e feijão branco

Prato Geral Almôndegas de aves (tomate, pimento, cebola e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Creme de couve-flor e cenoura

Prato Geral Filete de pescada frito (ovo/óleo) com arroz fresco de feijão manteiga e espinafres ^{3,4,6,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Jardineira de Vitela (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa grão e couve penca

Prato Geral Arroz fresco de atum (pimento, cenoura e tomate) com salada de tomate e cenoura ^{4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

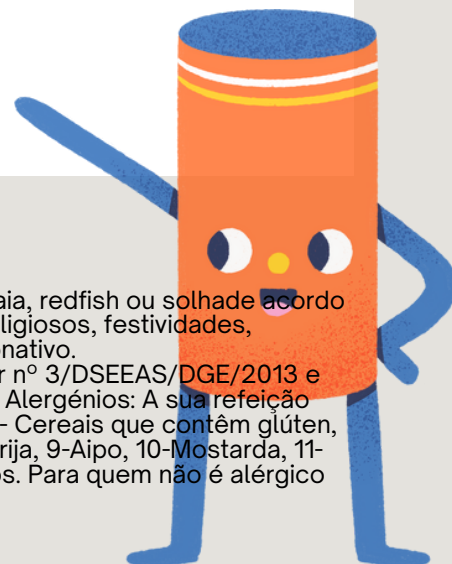
Sopa de nabijas

Prato Geral Frango assado com massa espiral e salteado de hortaliça ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Maça assada com canela ^{9,10,12}

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



22.12.2025 a 26.12.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa feijão vermelho e couve penca

Prato Geral Ovo mexido (cenoura, salsa e pimento) com arroz de cenoura e hortaliça salteada ^{3,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa espinafres

Prato Geral Grão com carnes (perna de peru, perna de frango e grão-de-bico) com cenoura, couve-coração e massa macarronete ^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

QUARTA-FEIRA

ENCERRADO

QUINTA-FEIRA

DIA DE NATAL

SEXTA-FEIRA

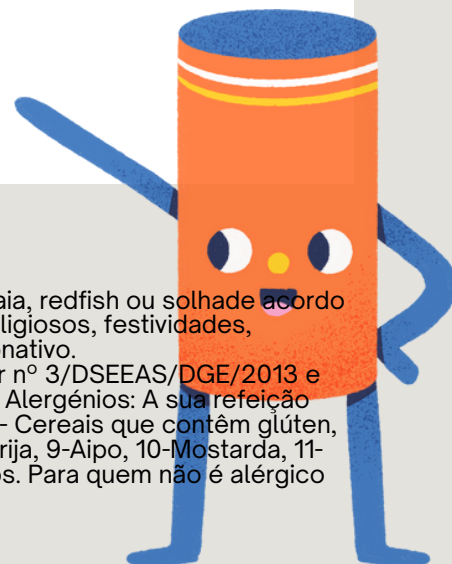
Sopa juliana

Prato Geral Chilli (novilho picado estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e cebola ^{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



29.12.2025 a 02.01.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa feijão verde

Prato Geral Massa espiral cozida com atum, ovo, cenoura com brócolos cozidos
1,3,4,6,9,10,12

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Creme de abóbora e couve-flor

Prato Geral Feijoada branca (estufado de cebola, alho, feijão branco, vitela, couve penca) com arroz seco

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

QUARTA-FEIRA

ENCERRADO

QUINTA-FEIRA

DIA DE ANO NOVO

SEXTA-FEIRA

Sopa couve coração e lentilhas

Prato Geral Arroz de tentáculo de pota (tomate, pimento e cebola) com salada de alface e cenoura ^{9,10,11,12,14}

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.

Revisão Técnica 07.11.2025
Cláudia de Oliveira Moreira C.P 4880N

