



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

1 a 5 de Abril de 2019

Segunda-Feira 01/04/2019	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de alface e pimento ^{1,3,7,9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete e feijão-verde cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 02/04/2019	Sopa	Sopa de nabiças e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Filetes de cavala no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,8,9,10}
	Almoço - Dieta	Filetes de cavala grelhados com arroz seco e repolho cozido ^{5,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira 03/04/2019	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura) ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado com batata e cenoura cozidas ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 04/04/2019	Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz xau-xau (ovo mexido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e tomate aos gomos ^{3,9,10}
	Almoço - Dieta	Raia grelhada com arroz seco e alface ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 05/04/2019	Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, ervilhas e couve coração ^{1,3,4,9,10,12}
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve coração ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

Alérgicos: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1-Cereais** que contém 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

8 a 12 de Abril de 2019

Segunda-Feira 08/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira 09/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira 10/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quinta-Feira 11/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Sexta-Feira 12/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrétea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

Alérgenos: 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.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 3

15 a 19 de Abril de 2019

Segunda-Feira 15/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira 16/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira 17/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quinta-Feira 18/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Sexta-Feira 19/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

Alérgenos: 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.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 4

22 a 26 de Abril de 2019

Segunda-Feira 22/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	FÉRIAS ESCOLARES
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira 23/04/2019	Sopa	Sopa de couve-penca ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bacalhau à Brás com brócolos e cenoura salteados ^{1,2,3,4,8,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira 24/04/2019	Sopa	Canja ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bifanas de porco com massa esparguete e salada mista ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Bifanas de porco cozidas com massa esparguete e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 25/04/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Sexta-Feira 26/04/2019	Sopa	Creme de curgete ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ^{3,9,10}
	Almoço - Dieta	Frango estufado em cru com arroz branco, cenoura e repolho ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrétea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

Alérgicos: 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 5

29 de Janeiro a 3 de Maio de 2019

Segunda-Feira 29/04/2019	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Massada de salmão com tomate, pimento e hortaliça picada ^{1,3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Cozido de pescada com massa cozida e couve-branca ^{1,3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 30/04/2019	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Novilho estufado com cenoura, arroz seco e salada de alface e tomate ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura, repolho e arroz seco ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira 01/05/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quinta-Feira 02/05/2019	Sopa	Sopa de couve-penca ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos ^{3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 03/05/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N