EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 04/01/2021 a 08/01/2021

S6	2ª-Feira 4/ janeiro	3ª-Feira 5/ janeiro	4ª-Feira 6/ janeiro	5ª-Feira 7/ janeiro	6ª-Feira 8/ janeiro
Sopa	Creme de agrião	Grão com couve lombarda	Penca e cenoura	Feijão branco e couve-flor	Alho francês e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Quiche de legumes (cogumelos, pimento, couve branca)	Lombinho de pescada no forno com tomate e batata cozida	Hambúrguer de aves estufado com *fusilli* tricolor	Salmão no forno com limão e arroz de ervilhas e cenoura	Arroz à valenciana
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja, Aipo, Sulfitos	Peixe	Não contém
Vegetais	Alface. Cenoura, milho	Brócolos cozidos	Tomate, pimento	Cenoura, Couve-roxa, Beterraba	x
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Kiwi	Laranja	Pera	Iogurte	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Leite	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

GABRIELA TAVARES
NUTRIÇÃO

Gabriela Tavares
4218N

EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 11/01/2021 a 15/01/2021

S7	2ª-Feira 11/ janeiro	3ª-Feira 12/ janeiro	4ª-Feira 13/ janeiro	5ª-Feira 14/ janeiro	6ª-Feira 15/ janeiro
Sopa	Abóbora e lentilhas	Cenoura e alho francês	Repolho e ervilhas	Creme de curgete e feijão frade	Feijão verde e brócolos
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Empadão de bacalhau e espinafres	Legumes à Brás (couve, cenoura, ovo)	Pescada cozida com todos (ovo, cenoura, couve)	Coxinhas de frango estufadas com cogumelos e lacinhos	Salada de atum com feijão frade
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo, Peixe	Ovo	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe
Vegetais	X	Tomate, alface	x	Cenoura, beterraba	Repolho salteado
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Iogurte	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Leite	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

GABRIELA TAVARES
NUTRIÇÃO

Gabriela Tavares
4218N

EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 18/01/2021 a 22/01/2021

S8	2ª-Feira 18/janeiro	3ª-Feira 19/janeiro	4ª-Feira 20/janeiro	5ª-Feira 21/janeiro	6ª-Feira 22/janeiro
Sopa	Brócolos e grão	Creme de feijão vermelho	Feijão verde	Couve-coração e curgete	Favas
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Pá de porco assada com laranja e batata assada	Sardinha assada com molho de limão e ervas com batata cozida	Ovos mexidos com pimento e arroz de alho	Rissóis de peixe com arroz de tomate	Frango estufado com açafrão com esparguete
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe	Não contém	Peixe	Leite
Vegetais	Grelos salteados	Couve-flor cozida	Juliana de repolho e couve roxa	Alface, pimento, cebola	Cenoura cozidaj
Alergénios		Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Abacaxi em calda/ Banana	Pera	Kiwi	Maçã	Laranja
Alergénios	Sulfitos	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

GABRIELA TAVARES
NUTRIÇÃO

Gabriela Tavares
4218N

EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 25/01/2021 a 29/01/2021

S1	2ª-Feira 25/ janeiro	3ª-Feira 26/ janeiro	4ª-Feira 27/ janeiro	5ª-Feira 28/ janeiro	6ª-Feira 29/ janeiro
Sopa	Couve-flor	Couve-branca com feijão branco	Alho Francês	Creme de feijão branco	Juliana de legumes
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Omelete de queijo no forno com arroz de cenoura	Bolonhesa de atum com *tagliatelle*	Panadinhos de frango no forno com arroz de tomate e feijão vermelho	Salada de bacalhau com grão de bico e ovo cozido	Pá de porco assada com batatinha assada
Alergénios	Não contém	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Leite, Soja, Ovo, Sementes de sésamo	Peixe	Não contém
Vegetais	Cenoura cozida	Alface e pepino	Tomate e cebola	Esparregado	Grelos salteados
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite	Não contém
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Gelatina
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

GABRIELA TAVARES
NUTRIÇÃO

Gabriela Tavares
4218N