



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 03/05/2021 a 07/05/2021

S1	2ª-Feira 03/ maio	3ª-Feira 04/ maio	4ª-Feira 05/ maio	5ª-Feira 06/ maio	6ª-Feira 07/maio
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 <i>tagliatelle</i>	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	Morangos	Laranja	Maçã	Pera	Gelatina
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	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.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 10/05/2021 a 14/05/2021

S2	2ª-Feira 10/ maio	3ª-Feira 11/ maio	4ª-Feira 12/ maio	5ª-Feira 13/ maio	6ª-Feira 14/ maio
Sopa	Creme de ervilhas	Couve lombarda e grão	Espinafres	Nabo e feijão verde	Abóbora e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura	Massa com carne de vaca gratinada	Sardinha assada com batata cozida e molho verde	Ovos mexidos com cogumelos e <i>fusilli</i> tricolor	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão frade
Alergénios	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite	Peixe, Sulfitos	Ovo, Cereais que contêm glúten	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo
Vegetais	Feijão verde cozido	Cenoura, beterraba, milho	Tomate, pimento	Legumes salteados (couve, cenoura, alho francês)	Alface, cebola
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Kiwi	Pera	Laranja	Banana	Maçã/ logurte
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Leite

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 alérgenos devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, 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.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 17/05/2021 a 21/05/2021

S3	2ª-Feira 17/maio	3ª-Feira 18/maio	4ª-Feira 19/maio	5ª-Feira 20/maio	6ª-Feira 21/maio
Sopa	Brócolos e ervilhas	Creme de lentilhas	Macedónia	Couve-coração com feijão vermelho	Cenoura e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Rancho (vaca, porco, grão de bico)	Salmão grelhado com batata assada com casca	Arroz de aves (frango, peru) no forno	<i>Red-fish</i> assado com batata assada	Omelete de queijo e pimento no forno com massa cotovelinhos
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe	Leite	Peixe	Ovo, Leite, Cereais que contêm glúten
Vegetais	x	Couve-flor cozida	Gominhos de tomate	Alface, pimento, cebola	Juliana de repolho e couve roxa
Alergénios		Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Pera	Gelatina/ Banana	Kiwi	Maçã	Laranja
Alergénios	Não contém	Sulfitos	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, tremçoço, 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.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 24/02/2021 a 28/02/2021

S4	2ª-Feira 24/maio	3ª-Feira 25/maio	4ª-Feira 26/maio	5ª-Feira 27/maio	6ª-Feira 28/maio
Sopa	Caldo verde (sem enchidos)	Grão com espinafres	Couve lombarda	Creme de couve-flor	Alho francês e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Tortilha de legumes no forno	Pescada estufada com ervilhas e arroz branco	Hambúrguer de aves com esparguete	Coelho estufado com batata cozida	Massinha de salmão
Alergénios	Ovo	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja, Aipo, Sulfitos	Leite, Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo
Vegetais	Alface, beterraba, milho	Pepino, alface, cebola	Cogumelos salteados	Couve branca e cenoura	Brócolos cozidos
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Tangerina	Laranja	Pera	Tangerina	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, tremçoço, 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.