



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 31/05/2021 a 04/06/2021

S5	2ª-Feira	3ª-Feira Dia	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
Sopa	Creme de favas e curgete	Espinafres	Couve lombarda e grão	FERIADO	Abóbora e lentilhas
Alergênios	Não contém	Não contém	Não contém		Não contém
Prato	Ovos mexidos com orégãos e arroz de cenoura	Abrótea assada com cebolada e batata assada	Lasanha de peru		Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas de quebrar
Alergênios	Não contém	Peixe, Sulfitos	Cereais que contêm glúten, Ovo		Ovo
Vegetais	Alface e pepino	Juliana de repolho e couve-roxa	Espinafres salteados		Tomate
Alergênios	Não contém	Não contém	Não contém		Não contém
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana		Pera
Alergênios	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, 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: 07/06/2021 a 11/06/2021

S1	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
Sopa	Couve-flor	Creme de feijão branco	Alho Francês	FERIADO	Juliana de legumes
Alergênios	Não contém	Não contém	Não contém		Não contém
Prato	Bolonhesa de atum com <i>fusilli</i>	Rissóis de carne no forno com arroz de tomate	Salada de bacalhau com grão de bico e ovo cozido		Lombos de pescada assados com batatinha assada
Alergênios	Não contém	Peixe, Ovo	Cereais que contêm glúten, Leite, Soja, Ovo, Sementes de sésamo		Não contém
Vegetais	Alface e pepino	Alface, milho	Tomate e cebola		Grelos salteados
Alergênios	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite	Não contém		Não contém
Sobremesa	Cerejas	Pera	Maçã		Gelatina
Alergênios	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 alergênios 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: 14/06/2021 a 18/06/2021

S2	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
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	Massa com carne de porco gratinada	Cação estufado com arroz de cenoura e milho	Legumes à Brás	Carapau assado com batata cozida e molho verde	Petinga frita 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	Cenoura, beterraba	Feijão verde cozido		Tomate, pimento	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: 21/06/2021 a 25/06/2021

S3	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
Sopa	Brócolos e ervilhas	Creme de lentilhas	Caldo verde (sem enchidos)	FERIADO	Cenoura e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém		Não contém
Prato	Coxinhas de frango estufadas com esparguete	Salmão assado com batata salteada	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida		Ovos mexidos com pimento e salsa com massa cotovelinhos
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe	Leite		Ovo, Leite, Cereais que contêm glúten
Vegetais	Alface, cenoura	Brócolos cozidos	Tomate e pimento assado		Juliana de repolho e couve roxa
Alergénios		Não contém	Não contém		Não contém
Sobremesa	Pera	Banana	Salada de fruta		Pera
Alergénios	Não contém	Sulfitos	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 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: 28/06/2021 a 02/07/2021

S4	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
Sopa	Cenoura e feijão verde	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 grelhada com arroz branco	Hambúrguer de aves com massa <i>fusilli</i>	Coelho estufado com puré de batata	Massada de peixe (red-fish)
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	Tomate, alface, cebola	Tomate, cenoura	Couve branca e cenoura	Brócolos cozidos
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Melão	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.