



## EMENTA ESCOLAR

### SEMANA 1

#### **2ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (courgete, alface e cenoura)

##### **Prato**

Atum à Brás com salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **3ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (beringela, abóbora e alface)

##### **Prato**

Stroganoff de frango com esparguete e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **4ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (alho francês, courgete e chuchu)

##### **Prato**

Rissóis de camarão com arroz de legumes

##### **Sobremesa**

Doce

#### **5ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (alface, cenoura e chuchu)

##### **Prato**

Arroz de pato com salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **6ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (abóbora, alho francês e cebola)

##### **Prato**

Peixe estufado com batata assada e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



## EMENTA ESCOLAR

### SEMANA 2

#### **2ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (couve, agrião e abóbora)

##### **Prato**

Almondegas com esparguete e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **4ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (ervilhas, cebola e cenoura)

##### **Prato**

Frango no forno com arroz de legumes e salada

##### **Sobremesa**

Doce

#### **6ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (curgete, cebola e couve branca)

##### **Prato**

Salsichas frescas em couve lombarda com batata corada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **3ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (lombardo, cebola e beringela)

##### **Prato**

Bacalhau com natas e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **5ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (couve flor, alho francês e cenoura)

##### **Prato**

Douradinhos com massa espiral e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



## EMENTA ESCOLAR

### SEMANA 3

#### **2ª FEIRA**

##### Sopa

Legumes (brócolos, alho francês e nabo)

##### Prato

Bacalhau à Gomes de Sá com salada

##### Sobremesa

Fruta

#### **4ª FEIRA**

##### Sopa

Legumes (agrião, couve portuguesa e  
curgete)

##### Prato

Peixe cozido, com todos (batata, ovo cozido  
e legumes)

##### Sobremesa

Doce

#### **6ª FEIRA**

##### Sopa

Grão e espinafres

##### Prato

Filetes com arroz de feijão e salada

##### Sobremesa

Fruta

#### **3ª FEIRA**

##### Sopa

Legumes (couve flor, alho francês e cenoura)

##### Prato

Carne assada com esparguete e salada

##### Sobremesa

Fruta

#### **5ª FEIRA**

##### Sopa

Legumes (abóbora, alho francês e cenoura)

##### Prato

Delícia de carne picada com cubos de batata  
frita e salada

##### Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfites, tremoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



## EMENTA ESCOLAR

### SEMANA 4

#### **2ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (espinafres, chuchu e cebola)

##### **Prato**

Frango à primavera com puré

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **3ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (abóbora, cenoura e couve)

##### **Prato**

Empadão de arroz de atum no forno com  
salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **4ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (feijão-verde, courgette e cenoura)

##### **Prato**

Hambúrguer com esparguete e salada

##### **Sobremesa**

Doce

#### **5ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (alho-francês, courgette e chuchu)

##### **Prato**

Peixe no forno com batata e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **6ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (cenoura e feijão-verde)

##### **Prato**

Chili com arroz branco e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



## EMENTA ESCOLAR

### SEMANA 5

#### **2ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (beringela, abóbora e alface)

##### **Prato**

Ovos escalfados com ervilhas carne de porco

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **4ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (espinafres, chuchu e cebola)

##### **Prato**

Salada fria de atum com feijão frade e ovo cozido

##### **Sobremesa**

Doce

#### **6ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (brócolos, alho-francês e nabo)

##### **Prato**

Feijoada de choco com batata e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **3ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (abóbora, alho-francês e cebola)

##### **Prato**

Empadão de carne de vaca com salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **5ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (abóbora, cenoura e couve portuguesa)

##### **Prato**

Carne de porco à portuguesa com salada

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



## EMENTA ESCOLAR

### SEMANA 6

#### **2ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (cenoura e feijão-verde)

##### **Prato**

Frango à Brás com salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **3ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (Agrião, couve portuguesa e courgette)

##### **Prato**

Esparguete à bolonhesa com carne de vaca

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **4ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (alho-francês, courgette e chuchu)

##### **Prato**

Peixe cozido com todos (batata, ovo cozido e legumes)

##### **Sobremesa**

Doce

#### **5ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (grão, repolho e cenoura)

##### **Prato**

Panados de peru com arroz e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

#### **6ª FEIRA**

##### **Sopa**

Legumes (nabo, batata e cenoura)

##### **Prato**

Bacalhau no forno com batata corada e salada

##### **Sobremesa**

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.