



# EMENTA | JI e 1º Ciclo

## 01 de Abril a 05 de Abril



### Segunda-feira

Sopa  
Prato Principal  
Vegetariano  
Hortícolas <sup>12</sup>  
Sobremesa

### Interrupção Lectiva - Páscoa

### Terça-feira

Sopa  
Prato Principal  
Vegetariano  
Hortícolas <sup>12</sup>  
Sobremesa

Feijão-Verde  
Chili com feijão vermelho e arroz  
Rojões de soja estufada com massa <sup>1,6</sup>  
Tomate, pepino e couve roxa  
3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
Prato Principal  
Vegetariano  
Hortícolas <sup>12</sup>  
Sobremesa

Creme de abóbora com beterraba  
Filetes de cavala com batata cozida, ovo e feijão-frade <sup>3,4</sup>  
Caril de legumes com arroz <sup>1,11</sup>  
Alface, cenoura e tomate  
3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
Prato Principal  
Vegetariano  
Hortícolas <sup>12</sup>  
Sobremesa

Nabiças  
Massa com frango, grão, cenoura, couve lombarda <sup>1</sup>  
Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata <sup>1,6,11</sup>  
Agrião, milho e couve roxa  
3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
Prato Principal  
Vegetariano  
Hortícolas <sup>12</sup>  
Sobremesa

Portuguesa  
Arroz de pota <sup>2,4,14</sup>  
Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)  
Couve branca, cebola e cenoura  
logurte <sup>6,7</sup>

**Nota:** Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Primavera
<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Massada de grão e legumes <sup>1</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, beterraba e tomate
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Repolho
<b>Prato Principal</b>	Bolonhesa de Atum <sup>4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Tofu com batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Rúcula, cenoura e pimento vermelho
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Courgette
<b>Prato Principal</b>	Bife de peru com arroz de cenoura
<b>Vegetariano</b>	Massa com cogumelos, ervilhas e legumes (cenoura e curgete) <sup>1</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Agrião, cebola e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
<b>Prato Principal</b>	Maruca <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
<b>Vegetariano</b>	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Espinafres, milho e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Canja com massa cuscus <sup>1</sup>
<b>Prato Principal</b>	Rancho (carne de porco, frango, grão, massa, cenoura) <sup>1</sup>
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo) com arroz
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Tomate, cenoura e cebola
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

**Nota:** Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA | JI e 1º Ciclo

## 15 de Abril a 19 de Abril



### Segunda-feira

Sopa	Cenoura
Prato Principal	Massinha de corvina <sup>1,4</sup>
Vegetariano	Massinha de tofu <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Empadão de carne (frango) com arroz
Vegetariano	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres com arroz
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata, ovo <sup>3</sup> e legumes cozidos
Vegetariano	Salada de feijão-frade (cenoura, feijão-verde, brócolos e batata)
Hortícolas <sup>12</sup>	Rúcula, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Febras de Porco com arroz
Vegetariano	Cuscuz com alho-frances, ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Espinafres, couve branca e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

Sopa	Creme de favas com coentros
Prato Principal	Salmão com massa fusilli tricolor e legumes <sup>1,4</sup>
Vegetariano	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Tomate, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA | JI e 1º Ciclo

## 22 de Abril a 26 de Abril



### Segunda-feira

Sopa	Creme de courgette
Prato Principal	Almondegas com esparguete <sup>1</sup>
Vegetariano	Arroz de Ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa	Couve Lombarda
Prato Principal	Lombos de pescada com arroz <sup>1,4</sup>
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas <sup>12</sup>	Beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Bife de Perú com fusilli e legumes
Vegetariano	Jardineira de Soja (com ervilhas) <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Pudim

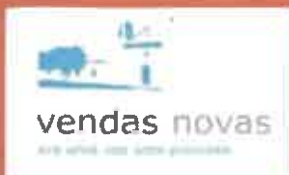
### Quinta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	<b>FERIADO - 25 de ABRIL</b>
Hortícolas <sup>12</sup>	
Sobremesa	

### Sexta-feira

Sopa	Feijão-Manteiga
Prato Principal	Arroz à Valenciana
Vegetariano	Ratattouille de legumes com arroz de feijão vermelho
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



# EMENTA | JI e 1º Ciclo

## 29 de Abril a 03 de Maio



### Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal	Douradinhos <sup>1,3,4,7</sup> no forno com arroz de ervilhas
Vegetariano	Favas estufadas com hotaliça (lombarda e cenoura) e arroz
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Lombo de porco com massa <sup>1</sup>
Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate) <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Tomate, pepino e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	<b>FERIADO - 1 de MAIO</b>
Hortícolas <sup>12</sup>	
Sobremesa	

### Quinta-feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato Principal	Arroz de pato <sup>12</sup>
Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres e arroz branco
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, pepino e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

Sopa	Caldo-verde
Prato Principal	Massa de peixe (Maruca) <sup>1,4</sup>
Vegetariano	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-frances e batata)
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.