



EMENTA | 1º e 2º Ciclos

06 de Maio a 10 de Maio



Segunda-feira

Sopa	Cenoura e lombardo
Prato Principal	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de coentros
Vegetariano	Arroz de cogumelos com legumes salteados e feijão
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Courgette e coentros
Prato Principal	Caldeirada de Choco ^{2,4,12,14}
Vegetariano	Cuscuz ¹ com alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos
Hortícolas ¹²	Rúcula, cenoura e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato Principal	Guisado de vaca com grão, macarrão, cenoura e feijão-verde ¹
Vegetariano	Rancho Vegetariano ¹
Hortícolas ¹²	Pepino e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Arroz de Peixe (Pescada) ⁴
Vegetariano	Legumes à Brás ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Alface, milho e couve roxa
Sobremesa	Gelatina

Sexta-feira

Sopa	Feijão-Manteiga
Prato Principal	Perna de peru estufada com esparguete ¹
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Agrião, tomate e cenoura
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA | 1º e 2º Ciclos

13 de Maio de 17 de Maio



Segunda-feira

Sopa	Couve-portuguesa
Prato Principal	Coroa de Atum (Arroz, atum e ovo mexido) ^{3,4}
Vegetariano	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (com arroz)
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Frango com massa tagliatelle ¹
Vegetariano	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas ¹
Hortícolas ¹²	Rúcula, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Massinha de Tofu ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Agrião, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Canja com massa cuscus ¹
Prato Principal	Pá de porco estufada com massa fusilli ¹
Vegetariano	Jardineira de Legumes com batata e feijão
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Lombos de pescada estufados com arroz de feijão ^{1,4}
Vegetariano	Strogonoff de soja grossa com arroz de tomate ⁶
Hortícolas ¹²	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA | JI e 1º Ciclo

20 de Maio a 24 de Maio



Segunda-feira

Sopa	Courgette e couve
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa ¹
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Arroz de Atum ⁴
Vegetariano	Chili de soja ⁶
Hortícolas ¹²	Rúcula, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Ervilhas
Prato Principal	Tiras de peru salteadas com cogumelos e massa espiral ¹
Vegetariano	Massa espiral com cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas ¹
Hortícolas ¹²	Agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Cenoura
Prato Principal	Lombo de Salmão ⁴ , com batata e legumes
Vegetariano	Fusilli de salmão, ovo ralado, grão e legumes salteados ^{1,4}
Hortícolas ¹²	Tomate, pepino e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Frango com arroz e legumes (cenoura e feijão-verde)
Vegetariano	Feijoada de legumes (cogumelos, cenoura e feijão-verde) com arroz
Hortícolas ¹²	Alface e cenoura
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA | 1º e 2º Ciclos

27 de Maio a 31 de Maio



Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bacalhau à brás ^{3,4}
Vegetariano	Legumes à brás ^{1,5,6,9}
Hortícolas ¹²	Rúcula, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Chili com feijão vermelho e arroz
Vegetariano	Rojões de soja estufada com massa ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Tomate, pepino e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de abóbora com beterraba
Prato Principal	Filetes de cavala com batata cozida, ovo e feijão-frade ^{3,4}
Vegetariano	Caril de legumes com arroz ^{1,11}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

FERIADO - 30 de MAIO

Sexta-feira

Sopa	Portuguesa
Prato Principal	Arroz de pota ^{2,4,14}
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Couve branca, cebola e cenoura
Sobremesa	logurte ^{6,7}

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.