



EMENTA 1 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

16 de setembro a 20 de setembro



Segunda-feira

Sopa	Creme de Curgete com Nabiça
Prato Principal	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de cenoura
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate e Pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Caldo Verde
Prato Principal	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde e couve flôr
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora com Feijão Branco
Prato Principal	Perna de peru estufada com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Salada quente de bacalhau ⁴ com grão, ovo ³ e batata cozida
Hortícolas ¹²	Cenoura, pepino e tomate
Sobremesa	logurte

Sexta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Arroz de Pato Corado ^{3, 12}
Hortícolas ¹²	Alface, tomate 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: 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas
SUA ATITUDE É O SEU DIFERENCIAL

EMENTA 2 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

23 de setembro a 27 de setembro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Lombo de porco no forno com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato Principal	Frango assado com arroz
Hortícolas ¹²	Agrião, couve roxa, pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Maruca cozida ⁴ com ovo ³ e batata cozida
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde e couve-flor
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal	Bife de Peru com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba 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: 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

30 de setembro a 04 de outubro



Segunda-feira

Sopa	Cenoura com Lombardo
Prato Principal	Ovos mexidos com e arroz de ervilhas, cenoura e milho ³
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião com Feijão Manteiga
Prato Principal	Caldeirada de Choco ^{2,4,12,14}
Hortícolas ¹²	Alface e tomate e couve roxa
Sobremesa	logurte

Quarta-feira

Sopa	Creme de Alho Francês
Prato Principal	Arroz de Frango Corado ^{3,12}
Hortícolas ¹²	Alface, agrião, cebola e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Courgette com Espinafres
Prato Principal	Atum com feijão-frade e ovo ^{3,4}
Hortícolas ¹²	Cenoura, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Tiras de peru salteadas com cogumelos e massa espiral ^{1,7}
Hortícolas ¹²	Alface, tomate, 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 4 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

07 de outubro a 11 de outubro



Segunda-feira

Sopa	Couve Portuguesa
Prato Principal	Douradinhos ^{1,3,4,7} no forno com arroz de tomate
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Guisado de vaca com grão, macarrão ¹ , cenoura e feijão-verde
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora com Hortelã
Prato Principal	Pescada cozida ⁴ com Batata
Hortícolas ¹²	Brócolos, couve-flor, cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Feijão-Manteiga com repolho
Prato Principal	Pá de porco no forno com arroz
Hortícolas ¹²	Tomate, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Massada de peixe (maruca) ^{1,4}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e beterraba
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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 5 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

14 de outubro a 18 de outubro



Segunda-feira

Sopa	Courgette e couve
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa ¹
Hortícolas ¹²	Alface, tomate, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Arroz de pota ^{2,4,14}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	logurte

Quarta-feira

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato Principal	Pernas de peru estufadas com espirais tricolor ¹
Hortícolas ¹²	Alface, agrião, couve roxa e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Cenoura com Coentros
Prato Principal	Posta de Salmão ⁴ grelhada com batata cozida
Hortícolas ¹²	Tomate, pepino e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Frango assado com arroz e batata frita ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e couve roxa
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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 6 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

21 de outubro a 25 de outubro



Segunda-feira

Sopa

Juliana

Prato Principal

Almondegas de vitela¹² com massa¹

Hortícolas¹²

Alface, beterraba e tomate

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa

Creme de Courgette com Nabiça

Prato Principal

Perca grelhada⁴ com batata

Hortícolas¹²

Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Canja com Massa¹

Prato Principal

Bife de peru com arroz

Hortícolas¹²

Alface, agrião e cenoura

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de Ervilhas

Prato Principal

Massinha de peixe (maruca)^{1,4}

Hortícolas¹²

Tomate e pepino

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Feijão-Verde

Prato Principal

Feijoada de carne (carne de porco, frango, feijão, arroz, cenoura, nabo)¹²

Hortícolas¹²

Alface e beterraba

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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 7 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

28 de outubro a 31 de outubro



Segunda-feira

Sopa

Couve-lombarda

Prato Principal

Coroa de Atum (Arroz, atum e ovo mexido)^{3,4}

Hortícolas ¹²

Alface, beterraba e cebola

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa

Espinafres

Prato Principal

Vaca guisada com cenoura, feijão-verde e massa¹

Hortícolas ¹²

Alface e couve roxa

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Creme de abóbora com beterraba

Prato Principal

Salada quente de bacalhau⁴ com grão, ovo³ e batata cozida

Hortícolas ¹²

Agrião, Tomate e pepino

Sobremesa

Arroz-Doce^{3,7}

Quinta-feira

Sopa

Nabiças

Prato Principal

Frango estufado com cenoura e massa¹

Hortícolas ¹²

Alface, cebola e tomate

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Prato Principal

FERIADO

Hortícolas ¹²

Sobremesa

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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.