



## EMENTA 1 | 1º e 1º Ciclo



16 de setembro a 20 de setembro

### Segunda-feira

Sopa	Crepe de courgette
Prato Principal	Almondégas de vaca com esparguete <sup>1,12</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	Pescada com arroz de coentros <sup>1,4</sup>
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, Beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Bife de Perú estufado com legumes e massa espiral <sup>1</sup>
Vegetariano	Jardineira de Soja (com ervilhas) <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, cenoura e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Salada quente de bacalhau com grão, ovo, cenoura e batata <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Massada de grão com legumes (courgette, cenoura e brócolos) <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

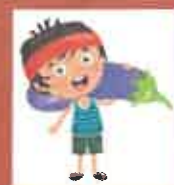
Sopa	Feijão-Manteiga
Prato Principal	Arroz à Valenciana <sup>2,6,7,10,12,14</sup>
Vegetariano	Ratattouille de legumes com arroz de feijão vermelho
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

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 2 | 1º e 2º Ciclo

23 de setembro a 27 de setembro



### 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	Tiras de porco estufadas 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	Brócolos
Prato Principal	Atum com batata, cenoura, ovo e feijão frade <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato Principal	Arroz de pato
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 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 3 | JI e 1º Ciclo

30 de setembro a 04 de outubro



### Segunda-feira

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

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Maruca cozida com batata e legumes (Brócolos, Cenoura, Feijão-verde) <sup>4</sup>
Vegetariano	Massinha de Tofu <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

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

### Sexta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Pescada estufada com arroz de feijão <sup>1,4</sup>
Vegetariano	Strogonoff de soja grossa com arroz de tomate <sup>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 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 4 | JI e 1º Ciclo

### 07 de outubro a 11 de outubro



#### Segunda-feira

Sopa	Cenoura e lombardo
Prato Principal	Panados de frango no forno <sup>1,3,12</sup> com arroz de cenoura
Vegetariano	Arroz de cogumelos com legumes salteados e feijão
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

#### Terça-feira

Sopa	Courgette e coentros
Prato Principal	Caldeirada de Choco <sup>2,4,12,14</sup>
Vegetariano	Cuscuz <sup>1</sup> com alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos
Hortícolas <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>
Vegetariano	Rancho Vegetariano <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Pepino e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

#### Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Arroz de Peixe (Pescada) <sup>4</sup>
Vegetariano	Legumes à Brás <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, milho e couve roxa
Sobremesa	Gelatina

#### Sexta-feira

Sopa	Feijão-Manteiga
Prato Principal	Perna de peru estufada com ervilhas, cenoura e esparguete <sup>1</sup>
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	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: <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.



### Segunda-feira

Sopa	Courgette e couve
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Arroz de Atum <sup>4</sup>
Vegetariano	Chili de soja <sup>6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>
Vegetariano	Massa espiral com cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa	Cenoura
Prato Principal	Lombo de Salmão, com batata e legumes (brócolos, couve-flor, cenoura) <sup>4</sup>
Vegetariano	Fusilli de salmão, ovo ralado, grão e legumes salteados <sup>1,4</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Tomate, pepino e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Frango estufado com legumes (cenoura e feijão-verde) e arroz
Vegetariano	Feijoada de legumes (cogumelos, cenoura e feijão-verde) com arroz
Hortícolas <sup>12</sup>	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: <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

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Legumes à brás <sup>1,5,6,9</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	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 <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	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 <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Caril de legumes com arroz <sup>1,11</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Massa com frango, grão, cenoura, couve lombarda <sup>1</sup>
Vegetariano	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata <sup>1,6,11</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

Sopa	Portuguesa
Prato Principal	Arroz de pota <sup>2,4,14</sup>
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas <sup>12</sup>	Couve branca, cebola e cenoura
Sobremesa	Iogurte <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.



vendas novas  
por sempre nos seus produtos...

## EMENTA 7 | 1º e 2º Ciclo

### 28 de outubro a 31 de outubro



#### Segunda-feira

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

#### Terça-feira

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

#### Quarta-feira

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

#### Quinta-feira

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

#### Sexta-feira

Sopa	<b>FERIADO</b>
Prato Principal	
Vegetariano	
Hortícolas <sup>12</sup>	
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: <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.