



vendas novas

EMENTA 1 | JI e 1º Ciclo

03 de março a 07 de março



Segunda-feira

Sopa	Creme de courgette
Prato Principal	Douradinhos ^{1,3,4,7} no forno com arroz
Vegetariano	Arroz de Ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

CARNAVAL

Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Jardineira de Soja (com ervilhas) ^{1,6}
Hortícolas ¹²	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 ^{3,4}
Vegetariano	Massada de grão com legumes (curgete, cenoura e brócolos) ¹
Hortícolas ¹²	Tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão-Manteiga
Prato Principal	Arroz à Valenciana ^{2,6,7,10,12,14}
Vegetariano	Ratattouille de legumes com arroz de feijão vermelho
Hortícolas ¹²	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: 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 2 | JI e 1º Ciclo

10 de março a 14 de março



Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Filetes de cavala com batata, cenoura, ovo e feijão frade ^{3,4}
Vegetariano	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}
Hortícolas ¹²	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 ¹²	Agrião, pepino e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Caldo-verde
Prato Principal	Massa de peixe (Maruca) ^{1,4}
Vegetariano	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-frances e batata)
Hortícolas ¹²	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: 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 3 | JI e 1º Ciclo

17 de março a 21 de março



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	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes
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 arroz
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, legumes e massa fusilli ^{4,1}
Vegetariano	Fusilli, 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 estufado com legumes (cenoura e feijão-verde) e arroz
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 4 | JI e 1º Ciclo

24 de março a 28 de março



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	Bolonhesa
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	Canja com massa cuscus ¹
Prato Principal	Filetes de cavala com batata cozida, ovo e feijão-frade ^{3,4}
Vegetariano	Caril de legumes com grão e arroz ^{1,11}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Massa com frango, grão, cenoura, couve lombarda ¹
Vegetariano	Salada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,11}
Hortícolas ¹²	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 5 | 11 e 1º Ciclo



31 de março a 04 de abril

Segunda-feira

Sopa	Couve-portuguesa
Prato Principal	Panados de frango no forno ^{1,3,12} com arroz
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	Maruca cozida com batata e legumes (Brócolos, Cenoura, Feijão-verde) ⁴
Vegetariano	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e grão ¹
Hortícolas ¹²	Rúcula, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Perna de peru estufada com massa fusilli ¹
Vegetariano	Massinha de Tofu ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Agrião, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Lombo de pescada estufado com arroz ⁴
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	Febras com esparguete ¹
Vegetariano	Strogonoff de soja grossa com arroz de cenoura ⁶
Hortícolas ¹²	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: 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 6 | JI e 1º Ciclo

7 de abril a 11 de abril



Segunda-feira

Sopa	Primavera
Prato Principal	Bolonhesa de Atum ^{1,4}
Vegetariano	Massada de grão e legumes ¹
Hortícolas¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Repolho
Prato Principal	Bife de peru com arroz de cenoura
Vegetariano	Tofu com batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}
Hortícolas¹²	Rúcula, cenoura e pimento vermelho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Canja com massa cuscus¹
Prato Principal	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes
Vegetariano	Massa com cogumelos, ervilhas e legumes (cenoura e curgete) ¹
Hortícolas¹²	Agrião, cebola e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Arroz de Aves
Vegetariano	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}
Hortícolas¹²	Espinafres, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Curgete
Prato Principal	Lombo de Salmão com massa fusilli e legumes ^{4,1}
Vegetariano	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo) com arroz
Hortícolas¹²	Tomate, 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: 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 7 | JI e 1º Ciclo

14 de abril a 18 de abril



Segunda-feira

Sopa	Cenoura e lombardo
Prato Principal	Panados de frango no forno ^{1,3,12} com arroz de cenoura
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	Bacalhau à brás ^{3,4}
Vegetariano	Legumes à Brás ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Alface, milho e couve roxa
Sobremesa	Gelatina

Sexta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

FERIADO

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.



vendas novas

EMENTA 8 | 1º e 1º Ciclo

21 de abril a 25 de abril



Segunda-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Interrupção Letiva - Pascoa

Terça-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Juliana
Arroz de Frango
Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres com arroz
Alface, tomate e cebola
3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Agrião
Pescada cozida com batata , ovo e legumes (brócolos, feijão-verde)^{3,4}
Salada de feijão-frade (cenoura, feijão-verde, brócolos e batata)
Rúcula, couve roxa e milho
3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Espinafres
Febras de porco de cebolada com arroz
Cuscuz com alho-frances, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹
Espinafres, couve branca e beterraba
3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Feriado - 25 de Abril

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.



vendas novas

NOVA SÓZIA VEZ OUTRAS OPORTUNIDADES...

EMENTA 1 | JI e 1º Ciclo

28 de abril a 02 de maio



Segunda-feira

Sopa	Creme de courgette
Prato Principal	Almondégas de vaca com esparguete ^{1,12}
Vegetariano	Arroz de Ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Couve Lombarda
Prato Principal	Arroz de Atum ^{1,4}
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas ¹²	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 ¹
Vegetariano	Jardineira de Soja (com feijão verde) ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Agrião, cenoura e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Feriado - 1 de Maio

Sexta-feira

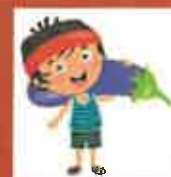
Sopa	Feijão-Manteiga
Prato Principal	Arroz à Valenciana ^{2,6,7,10,12,14}
Vegetariano	Ratattouille de legumes com arroz de feijão vermelho
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

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: 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 2 | II e 1º Ciclo

05 de maio a 09 de maio



Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Filetes de cavala com batata, cenoura, ovo e feijão frade ^{3,4}
Vegetariano	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}
Hortícolas ¹²	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 ¹²	Agrião, pepino e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Caldo-verde
Prato Principal	Massa de peixe (Maruca) ^{1,4}
Vegetariano	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-frances e batata)
Hortícolas ¹²	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: 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 3 | JI e 1º Ciclo

12 de maio a 16 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	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes
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 arroz
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, legumes e massa fusilli ^{4,1}
Vegetariano	Fusilli, 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 estufado com legumes (cenoura e feijão-verde) e arroz
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 4 | JI e 1º Ciclo

19 de maio a 23 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	Bolonhesa
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	Canja com massa cuscus ¹
Prato Principal	Filetes de cavala com batata cozida, ovo e feijão-frade ^{3,4}
Vegetariano	Caril de legumes com grão e arroz ^{1,11}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Massa com frango, grão, cenoura, couve lombarda ¹
Vegetariano	Salada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,11}
Hortícolas ¹²	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

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	Iogurte ^{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.



EMENTA 5 | 1º e 2º Ciclos

26 de maio a 30 de maio



Segunda-feira

Sopa	Couve-portuguesa
Prato Principal	Panados de frango no forno ^{1,3,12} com arroz
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	Maruca cozida com batata e legumes (Brócolos, Cenoura, Feijão-verde) ⁴
Vegetariano	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e grão ¹
Hortícolas ¹²	Rúcula, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Perna de peru estufada com massa fusilli ¹
Vegetariano	Massinha de Tofu ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Agrião, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Lombo de pescada estufado com arroz ⁴
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	Febras com esparguete ¹
Vegetariano	Strogonoff de soja grossa com arroz de cenoura 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.