



# EMENTA 1 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

03 de Março a 07 de Março



## Segunda-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

**Interrupção Letiva**

## Terça-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

**Carnaval**

## Quarta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

**Interrupção Letiva**

## Quinta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

Agrião

Salada quente de bacalhau<sup>4</sup> com grão, ovo<sup>3</sup> e batata cozida

Massada de grão com legumes (curgete, cenoura e bócolos)<sup>1</sup>

Cenoura, pepino e tomate

logurte

## Sexta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

Espinafre

Arroz de Pato Corado <sup>3, 12</sup>

Ratattouille de legumes com arroz de feijão vermelho

Alface, tomate e cebola

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



## EMENTA 2 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO



10 de Março a 14 de Março

### Segunda-feira

Sopa

Feijão-verde

Prato Principal

Lombo de porco no forno com arroz

Vegetariano

Favas estufadas com hortaliça (lombarda e cenoura) e arroz

Hortícolas <sup>12</sup>

Alface, tomate e cenoura

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa

Brócolos

Prato Principal

Perca<sup>4</sup> grelhada com batata

Vegetariano

Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate)<sup>1</sup>

Hortícolas <sup>12</sup>

Alface, Tomate e pepino

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa

Grão com espinafres

Prato Principal

Frango assado com arroz

Vegetariano

Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>

Hortícolas <sup>12</sup>

Agrião, couve roxa, pepino

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa

Nabiça

Prato Principal

Maruca cozida<sup>4</sup> com ovo<sup>3</sup> e batata cozida

Vegetariano

Lentilhas estufadas com espinafres e arroz branco

Hortícolas <sup>12</sup>

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<sup>1</sup>

Vegetariano

Feijoada de legumes  
(abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-frances e batata)

Hortícolas <sup>12</sup>

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



## EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

17 de Março a 21 de Março



### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Cenoura com Lombardo
<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com e arroz de ervilhas, cenoura e milho <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Arroz de cogumelos com legumes salteados e feijão
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, beterraba e cebola
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Agrão com Feijão Manteiga
<b>Prato Principal</b>	Caldeirada de Choco <sup>2,4,12,14</sup>
<b>Vegetariano</b>	Cuscuz <sup>1</sup> com alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface e tomate e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	logurte

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês
<b>Prato Principal</b>	Carne Porco Estufada com arroz ervilhas e cenoura
<b>Vegetariano</b>	Rancho Vegetariano <sup>1</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, agrião, cebola e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Courgette com Espinafres
<b>Prato Principal</b>	Atum com feijão-frade e ovo <sup>3,4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Cenoura, tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Juliana
<b>Prato Principal</b>	Tiras de peru salteadas com cogumelos e massa espiral <sup>1,7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, tomate, cenoura
<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. 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

24 Março a 28 de Março



### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Couve Portuguesa
<b>Prato Principal</b>	Douradinhos <sup>1,3,4,7</sup> no forno com arroz de tomate
<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (com arroz)
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Alface, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Espinafres
<b>Prato Principal</b>	Guisado de vaca com grão, macarrão <sup>1</sup> , cenoura e feijão-verde
<b>Vegetariano</b>	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e grão <sup>1</sup>
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Alface, tomate e cebola
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Abóbora com Hortalã
<b>Prato Principal</b>	Pescada cozida <sup>4</sup> com Batata
<b>Vegetariano</b>	Massinha de Tofu <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Brócolos, couve-flor, cenoura
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Feijão-Manteiga com repolho
<b>Prato Principal</b>	Pá de porco no forno com arroz
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de Legumes com batata e feijão
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Tomate, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato Principal</b>	Massada de peixe (maruca) <sup>1,4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de soja grossa com arroz de cenoura <sup>6</sup>
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Alface, cenoura e beterraba
<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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



## EMENTA 5 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

31 de Março a 04 de Abril



### 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, tomate, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Arroz de pota <sup>2,4,14</sup>
Vegetariano	Feijoada de legumes (cogumelos, cenoura e feijão-verde) com arroz
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	logurte

### Quarta-feira

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato Principal	Pernas de peru estufadas com espirais tricolor <sup>1</sup>
Vegetariano	Massa espiral com cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, agrião, couve roxa e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa	Cenoura com Coentros
Prato Principal	Posta de Salmão <sup>4</sup> grelhada com batata cozida
Vegetariano	Fusilli, 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	Agrião
Prato Principal	Frango assado com arroz e batata frita <sup>12</sup>
Vegetariano	Chili de soja <sup>6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cenoura e couve roxa
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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.





## EMENTA 6 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

22 de Abril a 24 de Abril



### Segunda-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

## Interrupção Letiva

### Terça-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

Juliana

Almondegas de vitela <sup>12</sup> com massa <sup>1</sup>

Rojões de soja estufada com massa <sup>1,6</sup>

Alface, cenoura e couve roxa

3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

Creme de Courgette com Nabiça

Perca grelhada <sup>4</sup> com batata

Caril de legumes com grão e arroz <sup>1,11</sup>

Alface, agrião e cenoura

3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

Canja com Massa <sup>1</sup>

Bife de peru com arroz

Salada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata <sup>1,6,11</sup>

Tomate e pepino

3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas <sup>12</sup>

Sobremesa

## Feriado 25 de Abril

**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. 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 Abril a 02 de Maio



### Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Coroa de Atum (Arroz, atum e ovo mexido) <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Massada de grão e legumes <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Vaca guisada com cenoura, feijão-verde e massa <sup>1</sup>
Vegetariano	Tofu com batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

Sopa	Creme de abóbora com beterraba
Prato Principal	Salada quente de bacalhau <sup>4</sup> com grão, ovo <sup>3</sup> e batata cozida
Vegetariano	Massa com cogumelos, ervilhas e legumes (cenoura e curgete) <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Agrião, Tomate e pepino
Sobremesa	Arroz-Doce <sup>3,7</sup>

### Quinta-feira

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

## Feriado 01 de Maio

### Sexta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Frango estufado com cenoura e massa <sup>1</sup>
Vegetariano	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, cebola e tomate
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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



## EMENTA 8 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

### 05 de Maio a 09 de Maio



#### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	<b>Repolho</b>
<b>Prato Principal</b>	Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Massinha de tofu <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, cenoura e beterraba
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

#### Terça-feira

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b>
<b>Prato Principal</b>	Arroz de frango corado <sup>3,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres com arroz
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, rúcula, tomate e cebola
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

#### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	<b>Creme de abóbora</b>
<b>Prato Principal</b>	Choco <sup>14</sup> Guisado com Batatas, Ervilhas e Cenoura
<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade (cenoura, feijão-verde, brócolos e batata)
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, cenoura e rúcula
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

#### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
<b>Prato Principal</b>	Costeletas de Porco Grelhadas com Esparguete <sup>1</sup>
<b>Vegetariano</b>	Cuscuz com alho-frances, ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>1</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, tomate e cenoura
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

#### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	<b>Creme de favas com coentros</b>
<b>Prato Principal</b>	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata
<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Brócolos, Cenoura e Feijão-verde
<b>Sobremesa</b>	Gelatina <sup>1,6,8,12</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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.





# EMENTA 1 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

12 de Maio a 16 de Maio



## Segunda-feira

Sopa	Creme de Curgete com Nabiça
Prato Principal	Panados de frango <sup>1,3,12</sup> com arroz de cenoura
Vegetariano	Arroz de Ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, Tomate e Pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

## Terça-feira

Sopa	Caldo Verde
Prato Principal	Lombos de pescada <sup>4</sup> no forno com batata
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>
Vegetariano	Jardineira de Soja (com feijão verde) <sup>1,6</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

## Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Salada quente de bacalhau <sup>4</sup> com grão, ovo <sup>3</sup> e batata cozida
Vegetariano	Massada de grão com legumes (curgete, cenoura e bócolos) <sup>1</sup>
Hortícolas <sup>12</sup>	Cenoura, pepino e tomate
Sobremesa	logurte

## Sexta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Arroz de Pato Corado <sup>3, 12</sup>
Vegetariano	Ratattouille de legumes com arroz de feijão vermelho
Hortícolas <sup>12</sup>	Alface, tomate 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

## EMENTA 2 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

19 de Maio a 23 de Maio



### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Feijão-verde
<b>Prato Principal</b>	Lombo de porco no forno com arroz
<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas com hortaliça (lombarda e cenoura) e arroz
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Alface, tomate e cenoura
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Brócolos
<b>Prato Principal</b>	Perca <sup>4</sup> grelhada com batata
<b>Vegetariano</b>	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate) <sup>1</sup>
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Alface, Tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Grão com espinafres
<b>Prato Principal</b>	Frango assado com arroz
<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Agrião, couve roxa, pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Nabiça
<b>Prato Principal</b>	Maruca cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> e batata cozida
<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com espinafres e arroz branco
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Cenoura, feijão-verde e couve-flor
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura
<b>Prato Principal</b>	Bife de Peru com esparguete <sup>1</sup>
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-frances e batata)
<b>Hortícolas</b> <sup>12</sup>	Alface, beterraba 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



## EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

26 de Maio a 30 de Maio



### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Cenoura com Lombardo
<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com e arroz de ervilhas, cenoura e milho <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Arroz de cogumelos com legumes salteados e feijão
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, beterraba e cebola
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Agrião com Feijão Manteiga
<b>Prato Principal</b>	Caldeirada de Choco <sup>2,4,12,14</sup>
<b>Vegetariano</b>	Cuscuz <sup>1</sup> com alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface e tomate e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	logurte

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês
<b>Prato Principal</b>	Arroz de Frango Corado <sup>3,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Rancho Vegetariano <sup>1</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, agrião, cebola e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Courgette com Espinafres
<b>Prato Principal</b>	Atum com feijão-frade e ovo <sup>3,4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Cenoura, tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Juliana
<b>Prato Principal</b>	Tiras de peru salteadas com cogumelos e massa espiral <sup>1,7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
<b>Hortícolas<sup>12</sup></b>	Alface, tomate, cenoura
<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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.