



EMENTA | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

02 de junho a 06 de junho



Segunda-feira

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Massinha de tofu ^{1,6}
Hortícolas¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Vaca guisada com massa espiral ¹
Vegetariano	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres com arroz
Hortícolas¹²	Alface, rúcula, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata
Vegetariano	Salada de feijão-frade (cenoura, feijão-verde, brócolos e batata)
Hortícolas¹²	Alface, cenoura e rúcula
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Costeletas de Porco Grelhadas com arroz
Vegetariano	Cuscuz com alho-frances, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹
Hortícolas¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Massada de peixe ^{1,4}
Vegetariano	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}
Hortícolas¹²	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 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 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

09 de junho a 13 de junho



Segunda-feira

Sopa	Legumes
Prato Principal	Almondegas de vitela ¹² com massa ¹
Vegetariano	Legumes à brás ^{1,5,6,9}
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

FERIADO

Quarta-feira

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Caldeirada de Choco ^{2,4,12,14}
Vegetariano	Massa com cogumelos, ervilhas e legumes (cenoura e curgete) ¹
Hortícolas ¹²	Agrião, Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Frango estufado com cenoura e arroz ¹
Vegetariano	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Alface, cebola e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme Cenoura
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate) ¹
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.