



EMENTA 1 | 1º e 1º Ciclo

30 de junho a 04 de julho



Segunda-feira

Sopa	Legumes
Prato Principal	Febras de porco com esparguete ¹
Vegetariano	Arroz de Ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão verde
Prato Principal	Arroz de Pota ^{2,4,14}
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	Couve-flôr
Prato Principal	Bife de Perú estufado com 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	Crepe de Cenoura
Prato Principal	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes
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	Bróculos
Prato Principal	Arroz de Aves
Vegetariano	Ratatouille 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

07 de julho a 11 de julho



Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa	Ervilhas
Prato Principal	Rancho com frango e vaca
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	Repolho
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{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	Primavera
Prato Principal	Jardineira
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	Curgete
Prato Principal	Lombo de salmão com massa fusilli
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 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.



Segunda-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Panados de frango no forno ^{1,3,12} com arroz
Vegetariano	Espaguete à bolonhesa de soja ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Alho Francês
Prato Principal	Salada quente de bacalhau com grão e batata
Vegetariano	Chili de soja ⁶
Hortícolas ¹²	Rúcula, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Feijão e Repolho
Prato Principal	Arroz de Pato
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	Juliana
Prato Principal	Massinha de Peixe ^{1,4}
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	Creme de Coentros
Prato Principal	Bife de peru com arroz de cenoura
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 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 4 | 1º e 2º Ciclo

21 de julho a 25 de julho



Segunda-feira

Sopa	À Portuguesa
Prato Principal	Bolonhesa de Atum ^{1,4}
Vegetariano	Legumes à brás ^{1,5,6,9}
Hortícolas ¹²	Rúcula, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Cenoura
Prato Principal	Carne Vaca com batata e Legumes
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	Legumes
Prato Principal	Lombo de salmão com massa fusilli e legumes ^{4,1}
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	Brócolos
Prato Principal	Frango estufado com arroz de cenoura
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	Alho Francês
Prato Principal	Caldeirada de Pota ^{2,4,12,14}
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 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 5 | 1º e 2º Ciclo

28 de julho a 31 de julho



Segunda-feira

Sopa	Ervilhas
Prato Principal	Perú estufado com massa ¹
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	Agrião
Prato Principal	Filete de cavala com batata cozida, ovo e feijão-frade ^{3,4}
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	Curgete
Prato Principal	Chilli com arroz
Vegetariano	Massinha de Tofu ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Agrião, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Legumes
Prato Principal	Pá de porco estufada com esparguete
Vegetariano	Jardineira de Legumes com batata e feijão
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Boas Férias

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.