



vendas novas  
uma nova forma de pensar

## EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

29 de setembro a 3 de outubro



### Segunda-feira

|                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Lombardo                          |
| <b>Prato Principal</b>          | Almondegas com massa <sup>1</sup> |
| <b>Vegetariano</b>              | Massada <sup>1</sup> de grão      |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | 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>              | Caldeirada de Ervilhas (batata, tomate, pimento) |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | 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>              | Arroz de lombardo no forno com grão <sup>3</sup> |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | Alface, agrião e pepino                          |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                   |

### Quinta-feira

|                                 |                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Espinafres                                            |
| <b>Prato Principal</b>          | Atum com feijão-frade e ovo <sup>3,4</sup>            |
| <b>Vegetariano</b>              | Salada de feijão-frade com batata, cenoura e brócolos |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | Cenoura, tomate e pepino                              |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                        |

### Sexta-feira

|                                 |                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Juliana                                               |
| <b>Prato Principal</b>          | Strogonoff de peru com cogumelos e arroz <sup>7</sup> |
| <b>Vegetariano</b>              | Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz         |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | 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

6 de outubro a 10 de outubro



### Segunda-feira

|                                 |                                                               |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | <b>Creme de ervilhas</b>                                      |
| <b>Prato Principal</b>          | Douradinhos <sup>1,3,4,7</sup> no forno com arroz de coentros |
| <b>Vegetariano</b>              | Caril de grão com legumes e arroz de coentros                 |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | Alface, cenoura e pepino                                      |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                                |

### Terça-feira

|                                 |                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | <b>Espinafres</b>                                                        |
| <b>Prato Principal</b>          | Guisado de vaca com grão, macarrão <sup>1</sup> , cenoura e feijão-verde |
| <b>Vegetariano</b>              | Rancho vegetariano com grão e macarrão <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>                     | <b>Agrião</b>                             |
| <b>Prato Principal</b>          | Pescada cozida <sup>4</sup> com batata    |
| <b>Vegetariano</b>              | Jardineira de legumes (batata e ervilhas) |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | Brócolos, couve-flor, cenoura             |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época            |

### Quinta-feira

|                                 |                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | <b>Feijão-manteiga com repolho</b>              |
| <b>Prato Principal</b>          | Pá de porco no forno com arroz                  |
| <b>Vegetariano</b>              | Feijoada de cogumelos com feijão branco e arroz |
| <b>Hortícolas</b> <sup>12</sup> | Tomate, cenoura e pepino                        |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                  |

### Sexta-feira

|                                 |                                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | <b>Creme de brócolos</b>                   |
| <b>Prato Principal</b>          | Massada de peixe (maruca) <sup>1,4</sup>   |
| <b>Vegetariano</b>              | Lentilhas estufadas com massa <sup>1</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 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.



### Segunda-feira

|                          |                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------|
| Sopa                     | Couve coração com coentros                         |
| Prato Principal          | Esparguete <sup>1</sup> à bolonesa                 |
| Vegetariano              | Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1</sup> |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, tomate 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              | Favas guisadas com curgete, cenoura e arroz |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, cenoura e beterraba                 |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época              |

### Quarta-feira

|                          |                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Creme de Ervilhas                                           |
| Prato Principal          | Pernas de peru estufadas com espirais tricolor <sup>1</sup> |
| Vegetariano              | Massada de grão <sup>1,12</sup>                             |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, agrião e couve roxa                                 |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época                              |

### Quinta-feira

|                          |                                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Cenoura com Coentros                                                |
| Prato Principal          | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                               |
| Vegetariano              | Salada de feijão preto <sup>12</sup> com batata, cenoura e brócolos |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, tomate e pepino                                             |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época                                      |

### Sexta-feira

|                          |                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Agrião                                                         |
| Prato Principal          | Frango assado com arroz                                        |
| Vegetariano              | Estufado de 3 feijões <sup>12</sup> com couve lombarda e arroz |
| 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

20 de outubro a 24 de outubro



### Segunda-feira

|                          |                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Juliana                                                |
| Prato Principal          | Bacalhau com natas <sup>4, 7</sup>                     |
| Vegetariano              | Empadão de legumes e cogumelos <sup>1,3,6,7,8,12</sup> |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, tomate e pepino                                |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época                         |

### Terça-feira

|                          |                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Nabiça                                                             |
| Prato Principal          | Bife de peru com arroz de ervilhas                                 |
| Vegetariano              | Ratatouille (lentilhas, cenoura, alho francês e pimento) com arroz |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, cenoura e couve roxa                                       |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época                                     |

### Quarta-feira

|                          |                                                                                 |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Canja com arroz                                                                 |
| Prato Principal          | Massa com atum <sup>1,4</sup>                                                   |
| Vegetariano              | Feijão-vemelho salteado com cogumelos, espinafres e tagliatelli <sup>1,12</sup> |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, agrião e cenoura                                                        |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época                                                  |

### Quinta-feira

|                          |                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|
| Sopa                     | Creme de Ervilhas                                     |
| Prato Principal          | Hambúrguer de vaca com arroz                          |
| Vegetariano              | Arroz de lombardo com grão <sup>12</sup>              |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, tomate e pepino                               |
| Sobremesa                | 3 variedades de fruta da época/Gelatina <sup>12</sup> |

### Sexta-feira

|                          |                                        |
|--------------------------|----------------------------------------|
| Sopa                     | Feijão-Verde                           |
| Prato Principal          | Perca <sup>4</sup> grelhada com batata |
| Vegetariano              | Ervilhas com juliana e batata          |
| Hortícolas <sup>12</sup> | Alface, beterraba 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: <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 7 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

27 de outubro a 31 de outubro



### Segunda-feira

|                                 |                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de alho-francês                        |
| <b>Prato Principal</b>          | Almondegas com Massa <sup>1,12</sup>         |
| <b>Vegetariano</b>              | Lentilhas estufadas com fusilli <sup>1</sup> |
| <b>Hortícolas <sup>12</sup></b> | Alface, beterraba e cebola                   |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época               |

### Terça-feira

|                                 |                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Espinafres                                                                     |
| <b>Prato Principal</b>          | Salada quente de bacalhau com grão <sup>4,12</sup>                             |
| <b>Vegetariano</b>              | Grão salteado com legumes (cenoura, nabo, batata e feijão-verde) <sup>12</sup> |
| <b>Hortícolas <sup>12</sup></b> | Alface, tomate e pepino                                                        |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                                                 |

### Quarta-feira

|                                 |                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Creme de abóbora com beterraba                             |
| <b>Prato Principal</b>          | Frango estufado com arroz                                  |
| <b>Vegetariano</b>              | Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz <sup>6</sup> |
| <b>Hortícolas <sup>12</sup></b> | Alface, agrião e cenoura                                   |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                             |

### Quinta-feira

|                                 |                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Nabiças                                                            |
| <b>Prato Principal</b>          | Lombos de pescada no forno com batata <sup>4</sup>                 |
| <b>Vegetariano</b>              | Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em azeite e alho |
| <b>Hortícolas <sup>12</sup></b> | Brócolos, cenoura e couve-flor                                     |
| <b>Sobremesa</b>                | 3 variedades de fruta da época                                     |

### Sexta-feira

|                                 |                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                     | Feijão com Hortalíça                                        |
| <b>Prato Principal</b>          | Vaca guisada com cenoura, feijão-verde e massa <sup>1</sup> |
| <b>Vegetariano</b>              | Feijoada vegetariana com massa <sup>1,12</sup>              |
| <b>Hortícolas <sup>12</sup></b> | Alface, tomate e pepino                                     |
| <b>Sobremesa</b>                | 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 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.