



EMENTA 5 | 1º e 2º Ciclo

02 de fevereiro a 06 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Creme de curgete
Prato Principal	Arroz Atum ⁴
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão manteiga com hortaliça
Prato Principal	Bifinhos do Lombo com Esparguete ¹
Vegetariano	Jardineira de legumes (com batata e ervilhas)
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Caldeirada de pota ^{2,4,14}
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de pato ^{3,12}
Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa ¹
Hortícolas ¹²	Alface, Cenoura e Milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Massinha de Peixe ^{1,4}
Vegetariano	Chili vegetariano com Arroz ¹²
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 6 | 1º e 2º Ciclo

09 de fevereiro a 13 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Caril de grão com legumes (beringela, cenoura e curgete) e arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Frango estufado com esparguete ¹
Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Salada de cavala com batata, feijão-frade e ovo ^{3, 4, 12}
Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho) ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Feijão com repolho
Prato Principal	Perna de peru com arroz de legumes
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com feijão branco e arroz de legumes ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Salmão com fusilli ^{1, 4}
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Brócolos, cenoura e lombardo
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.



vendas novas

EMENTA 7 | 1º e 2º Ciclo

16 de fevereiro a 20 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa

Cenoura

Prato Principal

Bolonhesa com Esparguete ^{1,12}

Vegetariano

Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete ¹

Hortícolas ¹²

Alface, beterraba e tomate

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

CARNAVAL

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Quarta-feira

Sopa

Nabiça

Prato Principal

Rancho (grão, legumes e massa) ^{1,12}

Vegetariano

Rancho vegetariano (grão, legumes e massa) ^{1,12}

Hortícolas ¹²

Cenoura, couve-coração e feijão-verde

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Grão com espinafres

Prato Principal

Arroz de Atum ⁴

Vegetariano

Cuscuz com alho-frances, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹

Hortícolas ¹²

Alface, cenoura e milho

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de curgete com coentros

Prato Principal

Pá de Porco Estufada com Esparguete ¹

Vegetariano

Massa Siciliana ^{1, 12}

Hortícolas ¹²

Alface, tomate 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, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 8 | II e 1º Ciclo

23 de fevereiro a 27 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Filetes de Pescada com arroz⁴
Vegetariano	Salteado de ervilhas, batata, repolho e berinjela em azeite e alho
Hortícolas¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Hamburguer com esparguete^{1,12}
Vegetariano	Grão de tomatada com arroz ¹²
Hortícolas¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal	Maruca cozida com batata⁴
Vegetariano	Empadão de cogumelos ^{1,3, 6, 7, 8, 12}
Hortícolas¹²	Cenoura, brócolos e feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal	Strogonoff com massa^{4,7}
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas e cogumelos com arroz ⁶
Hortícolas¹²	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Arroz de Bacalhau⁴
Vegetariano	Feijão-vermelho salteado com cogumelos, espinafre e fusili
Hortícolas¹²	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.