



EMENTA | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO



01 de junho a 05 de junho

Segunda-feira

Sopa	Legumes
Prato Principal	Barrinhas 1,3,4,7 com arroz de cenoura
Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate
Sobremesa	Variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafre com Feijão
Prato Principal	Bife de Perú com Esparguete
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas ¹²	Alface, Cenoura e Pepino
Sobremesa	Variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Cenoura
Prato Principal	Perca grelhada ⁴ com batata cozida
Vegetariano	Massada ¹ de grão com legumes (cenoura, espinafre e curgete)
Hortícolas ¹²	Tomate e Pepino
Sobremesa	Variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

FERIADO

Sexta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Hambúrguer de vaca com arroz
Vegetariano	Empadão de cogumelos, espinafre, tomate, cenoura e cebolinho (com arroz) ³
Hortícolas ¹²	Alface, Beterraba
Sobremesa	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.



EMENTA | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

08 de junho a 12 de junho



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Esparguete ¹ à bolonesa
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Alface e Cenoura
Sobremesa	Variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Lombos de pescada ⁴ com batata
Vegetariano	Massa ¹ siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)
Hortícolas ¹²	Alface e Pepino
Sobremesa	Variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	FERIADO
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Quinta-feira

Sopa	Ervilhas
Prato Principal	Frango assado com arroz branco
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz
Hortícolas ¹²	Alface e tomate
Sobremesa	Variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Massa com Atum ^{1,4}
Vegetariano	Grão salteado com legumes (cenoura, nabo, batata e feijão-verde)
Hortícolas ¹²	Alface e Cenoura
Sobremesa	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.