



EMENTA 1 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

14 de Setembro a 18 de Setembro



Segunda-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de cenoura
Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate e Pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Caldo Verde
Prato Principal	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde e couve-flor
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora com Feijão Branco
Prato Principal	Perna de peru estufada com esparguete ¹
Vegetariano	Massada ¹ de grão com legumes (cenoura, espinafre e curgete)
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Choco com batata
Vegetariano	Jardineira de lentilhas (batata e feijão-verde)
Hortícolas ¹²	Alface
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de Pato Corado ^{3, 12}
Vegetariano	Empadão de cogumelos, espinafre, tomate, cenoura e cebolinho (com arroz) ³
Hortícolas ¹²	Alface, tomate 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 2 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

21 de Setembro a 25 de Setembro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Coroa de atum ⁴ (arroz, atum e ovo mexido)
Vegetariano	Favas estufadas com hortalíça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Bife de peru com massa fusilli ¹
Vegetariano	Massa ¹ siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes massa fusili ¹
Hortícolas ¹²	Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme Ervilhas
Prato Principal	Rojões de porco com arroz de cenoura
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Massada de peixe (maruca) ^{1,4}
Vegetariano	Grão salteado com legumes (cenoura, nabo, batata e feijão-verde)
Hortícolas ¹²	Alface
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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

28 de Setembro a 02 de Outubro



Segunda-feira

Sopa	Lombardo
Prato Principal	Bolonhesa com Esparguete ^{1,12}
Vegetariano	Massada ¹ de grão
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião com Feijão Manteiga
Prato Principal	Pescada gratinada com batata ⁴
Vegetariano	Caldeirada de Ervilhas (batata, tomate, pimento)
Hortícolas ¹²	Alface e tomate e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de Alho Francês
Prato Principal	Arroz de frango corado ^{3,12}
Vegetariano	Arroz de lombardo no forno com grão ³
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Beterraba com abóbora
Prato Principal	Massa com Atum ^{1,4}
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e brócolos
Hortícolas ¹²	Cenoura, alface
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz ⁷
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate, 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 4 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

06 de Outubro a 09 de Outubro



Segunda-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas ¹²

Sobremesa

FERIADO

Terça-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Creme de cenoura

Guisado de vaca com grão, macarrão¹, cenoura e feijão-verde

Rancho vegetariano com grão e macarrão ¹

Alface, tomate e cebola

3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Feijão com couve galega

Pota estufada com arroz¹⁴

Jardineira de legumes (batata e ervilhas)

Brócolos, couve-flor, cenoura

3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Espinafre

Bife de frango com esparguete

Feijoada de cogumelos com feijão branco e arroz

Tomate, cenoura e pepino

3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Creme de brócolos

Maruca⁴ cozida com batata

Lentilhas estufadas com massa ¹

Cenoura, brócolos e couve-flôr

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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



Segunda-feira

Sopa	Creme Ervilhas
Prato Principal	Lombo de porco no forno com arroz
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Abóbora com beterraba
Prato Principal	Atum com feijão-frade e ovo ^{3,4}
Vegetariano	Favas guisadas com curgete, cenoura e arroz
Hortícolas ¹²	Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Frango assado com batata frita
Vegetariano	Massada de grão ^{1, 12}
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião com feijão
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com arroz ⁴
Vegetariano	Salada de feijão preto ¹² com batata, cenoura e brócolos
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Peru estufado com massa fusilli ¹
Vegetariano	Estufado de 3 feijões ¹² com couve lombarda e arroz
Hortícolas ¹²	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: 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 6 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

19 de Outubro a 23 de Outubro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Bacalhau com natas ^{4,7}
Vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos ^{1,3,6,7,8,12}
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão com hortaliça (lombardo)
Prato Principal	Rojões de porco com arroz
Vegetariano	Ratatouille (lentilhas, cenoura, alho francês e pimento) com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Feijão-vemelho salteado com cogumelos, espinafres e tagliatelli ^{1,12}
Hortícolas ¹²	Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Bife de frango com esparguete
Vegetariano	Arroz de lombardo com grão ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Choco ¹⁴ guisado com arroz ervilhas e cenoura
Vegetariano	Ervilhas com juliana e batata
Hortícolas ¹²	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: 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 7 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

26 de Outubro a 30 de Outubro



Segunda-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Hamburguer com arroz
Vegetariano	Lentilhas estufadas com fusilli ¹
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Lombardo
Prato Principal	Salada quente de bacalhau ⁴ com grão e ovo ³
Vegetariano	Grão salteado com legumes (cenoura, nabo, batata e feijão-verde) ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal	Arroz de frango corado
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz ⁶
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em azeite e alho
Hortícolas ¹²	Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Perna de peru com massa
Vegetariano	Feijoada vegetariana com massa ^{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 rijas, 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.



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Alho francês à Brás ³
Hortícolas¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão com hortalíça
Prato Principal	Bife de frango com arroz
Vegetariano	Empadão de cogumelos espinafre, tomate, cenoura e cebolinha (arroz) ^{3,12}
Hortícolas¹²	Alface, rúcula e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Massa com Atum ^{1,4}
Vegetariano	Caldeirada de ervilhas com batata, pimento e tomate
Hortícolas¹²	Alface, cenoura e rúcula
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Abóbora com beterraba
Prato Principal	Jardineira de Vitela (batata, cenoura e ervilhas)
Vegetariano	Massa Siciliana ¹
Hortícolas¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Pota estufada com arroz ¹⁴
Vegetariano	Jardineira de legumes ¹²
Hortícolas¹²	Alface 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 1 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

09 de Novembro a 13 de Novembro



Segunda-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de cenoura
Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate e Pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Caldo Verde
Prato Principal	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde e couve-flor
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora com Feijão Branco
Prato Principal	Perna de peru estufada com esparguete ¹
Vegetariano	Massada ¹ de grão com legumes (cenoura, espinafre e curgete)
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Crema de ervilhas
Prato Principal	Choco com batata
Vegetariano	Jardineira de lentilhas (batata e feijão-verde)
Hortícolas ¹²	Alface
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de Pato Corado ^{3,12}
Vegetariano	Empadão de cogumelos, espinafre, tomate, cenoura e cebolinho (com arroz) ³
Hortícolas ¹²	Alface, tomate 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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



vendas novas

EMENTA 2 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

16 de Novembro a 20 de Novembro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Coroa de atum ⁴ (arroz, atum e ovo mexido)
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Bife de peru com massa fusilli ¹
Vegetariano	Massa ¹ siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes massa fusili ¹
Hortícolas ¹²	Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme Ervilhas
Prato Principal	Rojões de porco com arroz de cenoura
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Massada de peixe (maruca) ^{1,4}
Vegetariano	Grão salteado com legumes (cenoura, nabo, batata e feijão-verde)
Hortícolas ¹²	Alface
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.



EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

23 de Novembro a 27 de Novembro



Segunda-feira

Sopa	Lombardo
Prato Principal	Bolonhesa com Esparguete ^{1,12}
Vegetariano	Massada ¹ de grão
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião com Feijão Manteiga
Prato Principal	Pescada gratinada com batata ⁴
Vegetariano	Caldeirada de Ervilhas (batata, tomate, pimento)
Hortícolas ¹²	Alface e tomate e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de Alho Francês
Prato Principal	Arroz de frango corado ^{3,12}
Vegetariano	Arroz de lombardo no forno com grão ³
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Beterraba com abóbora
Prato Principal	Massa com Atum ^{1,4}
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e brócolos
Hortícolas ¹²	Cenoura, alface
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz ⁷
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate, cenoura
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.



EMENTA 4 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

30 de Novembro a 04 de Dezembro



Segunda-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Douradinhos ^{1,3,4,7} no forno com arroz de cenoura
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz de coentros
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

FERIADO

Quarta-feira

Sopa	Feijão com couve galega
Prato Principal	Pota estufada com arroz ¹⁴
Vegetariano	Jardineira de legumes (batata e ervilhas)
Hortícolas ¹²	Brócolos, couve-flor, cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Bife de frango com esparguete
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com feijão branco e arroz
Hortícolas ¹²	Tomate, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Maruca ⁴ cozida com batata
Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa ¹
Hortícolas ¹²	Cenoura, brócolos e couve-flôr
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. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



Segunda-feira

Sopa	Creme Ervilhas
Prato Principal	Lombo de porco no forno com arroz
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

FERIADO

Quarta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Frango assado com batata frita
Vegetariano	Massada de grão ^{1, 12}
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião com feijão
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com arroz ⁴
Vegetariano	Salada de feijão preto ¹² com batata, cenoura e brócolos
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Peru estufado com massa fusilli ¹
Vegetariano	Estufado de 3 feijões ¹² com couve lombarda e arroz
Hortícolas ¹²	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 6 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

14 de Dezembro a 18 de Dezembro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Bacalhau com natas ^{4,7}
Vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos ^{1,3,6,7,8,12}
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão com hortaliça (lombardo)
Prato Principal	Rojões de porco com arroz
Vegetariano	Ratatouille (lentilhas, cenoura, alho francês e pimento) com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Feijão-vemelho salteado com cogumelos, espinafres e tagliatelli ^{1,12}
Hortícolas ¹²	Tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Bife de frango com esparguete
Vegetariano	Arroz de lombardo com grão ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Choco ¹⁴ guisado com arroz ervilhas e cenoura
Vegetariano	Ervilhas com juliana e batata
Hortícolas ¹²	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: 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.