



EMENTA 3 | II e 1º Ciclo

28 de Setembro a 02 de Outubro



Segunda-feira

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal	Almondegas ¹² com Esparguete ¹
Vegetariano	Salteado de cogumelos, curgete e ervilhas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão branco com Repolho
Prato Principal	Maruca ⁴ cozida com batata, legumes e ovo ³
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça
Hortícolas ¹²	Brócolos, Cenoura, Feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Perna de peru com massa ¹
Vegetariano	Massada ¹ de grão ¹² com legumes
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de pota ¹⁴
Vegetariano	Feijoada ¹² de legumes com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Legumes
Prato Principal	Pá Porco estufada com massa ¹
Vegetariano	Jardineira de lentilhas
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde, curgete
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 | JI e 1º Ciclo

05 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 coentros
Salmão ⁴ com fusili ¹ e legumes
Fusili ¹ de grão ¹² com ovo ³ e legumes
Cenoura, brócolos e couve-coração
3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Nabiças
Frango estufado com esparguete ¹
Lentilhas estufadas com esparguete ¹
Alface, Milho e Couve Roxa
3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Feijão-verde
Cavala ⁴ com batata, feijão frade e ovo ³
Salada de feijão frade ¹² com batata e legumes
Cenoura, brócolos e couve-flor
3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Hortícolas ¹²
Sobremesa

Grão ¹² com espinafres
Fatias de lombo de cebolada com arroz
Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura) e arroz
Alface, agrião e cenoura
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.



vendas novas
uma escola - um mundo diferente

EMENTA 5 | 1º e 2º Ciclo

12 de Outubro a 16 de Outubro



Segunda-feira

Sopa	Creme de curgete
Prato Principal	Panados de frango com arroz de cenoura ^{1,3}
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	Massinha ¹ de peixe (maruca) ⁴
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	Arroz de pato ^{3,12}
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	Cavala ⁴ com batata, feijão frade e ovo ³
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	Chili com Arroz ¹²
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.



vendas novas
the good and the green

EMENTA 6 | 1º e 2º Ciclo

19 de Outubro a 23 de Outubro



Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bolonhesa de Atum ⁴
Vegetariano	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em azeite e alho
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Perna de Perú estufada com arroz
Vegetariano	Grão de tomatada com arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo ^{3,4}
Vegetariano	Empadão de cogumelos ^{1,3,6,7,8,12}
Hortícolas ¹²	Cenoura, brócolos e feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal	Stogonoff com arroz ⁷
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas e cogumelos com arroz ⁶
Hortícolas ¹²	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Salmão com fusilli e legumes ^{1,4}
Vegetariano	Feijão-vermelho salteado com cogumelos, espinafres e fusili
Hortícolas ¹²	Couve branca, cebola 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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 7 | 1º e 2º Ciclo

26 de Outubro de 30 de Outubro



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	Juliana
Prato Principal	Maruca cozida com batata legumes ⁴
Vegetariano	Jardineira de legumes
Hortícolas ¹²	Cenoura, couve-flor e brócolos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

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 Bacalhau com Espinafres 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.