

EMENTA

04 a 08 de Janeiro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com arroz de legumes (2,3,4,6,7,9,10,11,12,14)
	Salada	Alface, milho e cebola
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão com arroz legumes
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, cebola e couve roxa
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Beringela recheada com grão
Quarta-feira	Sopa	Feijão com couve flor
	Prato Principal	Jardineira de frango
	Salada	-----
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Peixe vermelho no forno com arroz de cenoura ⁽⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com croquetes de legumes
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Costeletas de porco estufadas com massa espiral ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa espiral com soja e ervilhas ⁽¹⁾

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos . Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

11 a 15 de Janeiro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum ^(3,4,12)
	Salada	Milho, alface e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz ⁽¹²⁾
Terça-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Horta
	Prato Principal	Abrótea estufada com batata e ovo ^(3,4)
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de batata com legumes
Quinta -feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4)
	Salada	-----
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tomates recheados com salada russa

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

EMENTA

18 a 22 de Janeiro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de legumes com soja

Terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
	Prato Principal	Feijão frade com filetes no forno ⁽⁴⁾
	Salada	Tomate, couve roxa e alface
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade

Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com massa cotovelos ⁽¹⁾
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Esparguete com legumes

Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Lulas à bordalesa ^(12,14)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com batata

Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massada de peru ^(1,3,12)
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de soja ^(1,3)

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

EMENTA

25 a 29 de Janeiro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	Empadão de arroz em carne picada ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Pêra
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
		Empadão de arroz com lentilhas
Terça-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Abrótea à Gomes de Sá ^(3,4)
	Salada	Repolho e brócolos
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Estufado de batata com legumes
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Frango assado com massa esparguete ^(1,3,12)
	Salada	Tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Abacaxi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Esparguete estufado com feijão e couve ⁽¹⁾
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Pescada estufada em cama de legumes com puré de batata ^(1,3,4,7,12)
	Salada	Alface, cebola e beterraba
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Beringela recheada com legumes
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato principal	Fêveras grelhadas com estufadinho de feijão preto (arroz)
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Estufado de feijão preto com arroz

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Termosmo; 14-Moluscos

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação