

# EMENTA ESCOLAR

## 3 a 7 de Outubro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Massa cotovelinhos estufada com vitela aos cubos, ervilhas e cenoura <sup>1, 3, 6</sup>
	Hortícolas	Salada de tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato	Filete de pescada no forno e arroz de feijão-branco <sup>2, 4, 12, 14</sup>
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e beterraba <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
Quarta-feira	FERIADO	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-vermelho
	Prato	Bife de frango grelhado com cogumelos e massa tricolor <sup>1, 3, 6</sup>
	Hortícolas	Salada de couve-roxa e pepino <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e nabo
	Prato	Salada de grão-de-bico, badejo, ovo e batata <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>
	Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e repolho cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura<sup>1</sup>  
Água

**Alergénios:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 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.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Faz da fruta a tua sobremesa preferida!

“UM BOM ALUNO COME BEM”



# EMENTA ESCOLAR

## 10 a 14 de Outubro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Ovos mexidos e arroz de ervilhas <sup>3</sup>		
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura e lentilhas		
	Prato	Massada de maruca com camarão e orégãos <sup>1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 14</sup>		
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e cenoura-baby cozidas; Salada de pepino <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)/ Gelatina		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde)		
	Hortícolas	Salada de tomate <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda		
	Prato	Filetes de pescada e arroz de feijão-vermelho <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 14</sup>		
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cebola <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês		
	Prato	Bife de peru estufado com cenoura-baby e massa espirais <sup>1, 3, 6</sup>		
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

**Alérgenos:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 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.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

16 de Outubro – Dia Mundial da Alimentação

“UM BOM ALUNO COME BEM”



# EMENTA ESCOLAR

## 17 a 21 de Outubro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Sopa de ervilhas	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 4, 6</sup>		
	Hortícolas	Salada de alface e pepino <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabijas		
	Prato	Lombo de porco assado, arroz de cenoura e lentilhas <sup>12</sup>		
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cebola <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura e favas		
	Prato	Salada de abrótea, ovo, batata e cenoura <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>		
	Hortícolas	Repolho e feijão-verde cozidos <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabos		
	Prato	Feijoada de aves (cenoura e couve-lombarda) e arroz branco		
	Hortícolas	Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Filete de perca no forno e batata assada <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

**Alergénios:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 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.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Inclui fruta na tua lancheira!

“UM BOM ALUNO COME BEM”



# EMENTA ESCOLAR

## 24 a 28 de Outubro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Fêvera de porco em molho de tomate e massa lacinhos <sup>1, 3, 6</sup>		
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão-catarino		
	Prato	Filete de salmão no forno e batata cozida <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		
	Prato	Macarronete com tiras de peru, grão-de-bico, cenoura e repolho <sup>1, 3, 6</sup>		
	Hortícolas	Salada de tomate <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete e feijão-manteiga		
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, pescada e salmão) com pimento <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e cenoura-baby cozidas; Salada de pepino <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate <sup>7</sup>		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês		
	Prato	Coxa de frango no forno, arroz branco e feijão-preto <sup>12</sup>		
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e cenoura <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

**Alérgenos:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 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.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

O consumo de fruta protege-te de doenças!

“UM BOM ALUNO COME BEM”

