



EMENTA

Período de 2 de Maio a 1 de Setembro de 2017

DIA		1ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabo aos cubos
	PRATO	Bitiques de peru au sauté com esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Bifes veganos au sauté com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão encarnado
	PRATO	Peixe estufado com arroz de cenoura e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Guisado de soja à Italiana com arroz cenoura com salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Feijoadinha Asturiana de peru com arroz branco e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Vitela estufada com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Feijoadinha Asturiana de soja com salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Lavrador com lombardo e cenoura
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado com batata, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Gratinado de legumes e cenoura ripada
	SOBREMESA	arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	PRATO	Frango assado com macarronete guisado e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura)
	VEGETARIANA	Macarronada de legumes com salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 2 de Maio a 1 de Setembro de 2017

DIA		2ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Jardineira
	PRATO	Bifinhos de frango de tomatada com arroz branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz e jardineira com milho estufado
	VEGETARIANA	Almofadinhas vegetarianas com arroz branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Salada de atum, fusilli, milho e ervilhas e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Salada de fusilli, milho, ervilhas, cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Puré de grão com nabiças
	PRATO	Rojõezinhos de peru à Minhota com esparguete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Rojões de soja à Minhota com esparguete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Posta peixe forno com arroz de ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Risoto de soja, cenoura, couve e cenoura ripada
	SOBREMESA	leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface
	DIETA	Peru guisado com arroz, feijão verde plano, cenoura baby estufada
	VEGETARIANA	Empadão vegetariano de grão-de-bico com puré de batata e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.



EMENTA

Período de 2 de Maio a 1 de Setembro de 2017

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Hamburguer com molho à Portuguesa, cotovelinhos guisados e cenoura ripada
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz, ervilhas e cenoura cubos estufada
	VEGETARIANA	Hamburguer veganos com molho à Portuguesa, cotovelinhos guisados e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à caseira com cenoura
	PRATO	Salada de peixe com arroz primavera e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Pasteis vegetarianos com arroz primavera e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Frango corado simples com arroz, couve Bruxelas e cenoura rodela estufada
	VEGETARIANA	Guisado com couve bruxelas e cenoura rodela, arroz de cenoura e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de curgete
	PRATO	Caldeirada de polvo com batata (cubo grande guisada) e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Caldeirada de soja com batata e legumes e cenoura ripada
	SOBREMESA	arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Saloia com feijão branco
	PRATO	Vitela à moda de Lafões com esparguete e salada de alface
	DIETA	Vitela guisada com arroz, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Soja à moda de Lafões com esparguete e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, treçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 2 de Maio a 1 de Setembro de 2017

DIA		4ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Bifanas na frigideira com arroz de tomate e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Bifes veganos com arroz de tomate e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme cenoura ou abóbora com ervilhas
	PRATO	Salada Russa de atum com batata, feijão-frade, ovo e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Salada Russa de soja, batata, feijão frade, ovo e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões e cenoura
	PRATO	Goulash de peru com cenoura, feijão verde, cotovelos e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru guisado com arroz, ervilhas, cenoura juliana e milho estufados
	VEGETARIANA	Goulash vegetariano com cotovelos e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Ministra
	PRATO	Peixe forno com arroz de feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Pasteis de soja e legumes com arroz de feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão-de-bico
	PRATO	Carne à Bolonhesa com fusilli e salada de alface
	DIETA	Frango corado com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Pasteis de soja e legumes com arroz de feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 2 de Maio a 1 de Setembro de 2017

DIA	5ª SEMANA				
2ª-FEIRA	SOPA	Primavera			
	PRATO	Almondegas guisadas com esparguete e cenoura ripada			
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz, feijão verde plano e cenoura baby estufada			
	VEGETARIANA	Almondegas vegetariana guisadas com esparguete e cenoura ripada			
	SOBREMESA	Fruta da época			
3ª-FEIRA	SOPA	Minestrone com feijão branco			
	PRATO	Peixe estufado com arroz de ervilhas e salada de alface			
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e brócolos cozidos			
	VEGETARIANA	Rissois veganos com arroz de ervilhas e salada de alface			
	SOBREMESA	Gelatina pêssego			
4ª-FEIRA	SOPA	Nabiças e cenoura			
	PRATO	Vitela guisada à Jardineira e salada mista (alface+couve roxa)			
	DIETA	Vitela guisada com arroz e jardineira com milho estufado			
	VEGETARIANA	Guisado vegetariano à Jardineira e salada mista (alface+couve roxa)			
	SOBREMESA	Fruta da época			
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura			
	PRATO	Peixe à Smarta com puré batata e cenoura ripada			
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e couve cozida			
	VEGETARIANA	Gratinado vegetariano à Smarta com cenoura ripada			
	SOBREMESA	arroz doce			
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde			
	PRATO	Frango assado com arroz branco e salada de alface			
	DIETA	Frango corado com arroz e chucrute (lombardo+cenoura)			
	VEGETARIANA	Risoto de legumes com salada de alface			
	SOBREMESA	Fruta da época			

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 2 de Maio a 1 de Setembro de 2017

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes com cenoura aos cubos
	PRATO	Bitoque de frango grelhado com esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz, cenoura cubos e milho estufado
	VEGETARIANA	Croquetes vegetarianos com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Lombardo
	PRATO	Arroz de atum com salada alface
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Arroz de soja com brócolos, cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Ranchinho à moda de Viseu e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado com arroz, couve Bruxelas e cenoura rodela estufada
	VEGETARIANA	Ranchinho vegetariano à moda de Viseu com salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Pescada assada no forno com batata guisada e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado com batatas, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Coentrada de soja, batatas e legumes e cenoura ripada
	SOBREMESA	leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de aves no forno e salada de alface
	DIETA	Peru guisado com arroz, ervilhas e cenoura baby estufada
	VEGETARIANA	Feijão guisado com arroz, ervilhas, cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.

