



EMENTA

Período de 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2017

DIA		1ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabo aos cubos
	PRATO	Costeletas de porco de tomatada com esparguete branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz/esparguete, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Bifes veganos au sauté com esparguete e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Bitoque de peru tomatada com esparguete branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de atum com salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Arroz soja à Italiana com cenoura e brócolos com salada de alface
	SEM FRITOS	arroz atum e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Ragu de carne, ervilhas e cenoura à Bolonhesa com fusilli guisado e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Ragu vegano, ervilhas e cenoura à Bolonhesa com fusilli guisado e salada mista (alface+couve roxa)
	SEM FRITOS	Ragu de carne, ervilhas e cenoura à Bolonhesa com fusilli guisado e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Lavrador com lombardo e cenoura
	PRATO	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Peras legumes com arroz cenoura e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Peixe estufado com arroz de cenoura e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	PRATO	Frango assado com cotovelinhos guisados e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Mistura chinesa estufada com soja e salada de alface
	SEM FRITOS	Frango assado com cotovelinhos guisados 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 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2017

DIA		2ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Jardineira
	PRATO	Croquetes de carne com arroz feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz feijão verde e jardineira com milho estufado
	VEGETARIANA	Croquetes vegetarianos com arroz verde e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Bitoque de frango frigideira com arroz feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	logurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Tabuleiro de soja e legumes no forno e salada alface
	SEM FRITOS	Tabuleiro de peixe no forno e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Puré de grão com nabiças
	PRATO	Ovos mexidos com salsichas, arroz primavera e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz primavera e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Ovos mexidos com legumes, arroz primavera e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SEM FRITOS	Frango corado simples com arroz primavera e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Feijoada de polvo com feijão branco, arroz e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Feijoada de soja com feijão branco e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Feijoada de polvo com feijão branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Vitela guisada à milaneza com puré batata e salada de alface
	DIETA	Vitela estufada com arroz/puré batata, feijão verde plano, cenoura baby estufada
	VEGETARIANA	Rojões de soja à milaneza com puré batata e salada alface
	SEM FRITOS	Vitela guisada à milaneza com puré 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 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2017

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Hamburguer em molho à Portuguesa com arroz ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz ervilhas, ervilhas e cenoura cubos estufada
	VEGETARIANA	Hamburguer vegano com molho à Portuguesa, arroz ervilhas e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Hamburguer em molho à Portuguesa com arroz ervilhas e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à caseira com cenoura
	PRATO	Medalhões de peixe com esparguete branco e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Pasteis vegetarianos com esparguete branco e salada de alface
	SEM FRITOS	Massada de peixe com cotovelinhos guisados e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Frango guisado com puré batata e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Frango corado simples com arroz/puré batata, couve Bruxelas e cenoura rodela estufada
	VEGETARIANA	Couve Bruxelas, cenoura e soja estufada com puré batata e salada mista (alface+couve roxa)
	SEM FRITOS	Frango guisado com puré batata e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de curgete
	PRATO	Lasanha bechamel de atum com cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Lasanha de legumes e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Lasanha bechamel de atum com cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Saloia com feijão branco
	PRATO	Arroz de carnes à moda de Arcozelo com salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Arroz vegetariano à moda de Arcozelo com salada de alface
	SEM FRITOS	Arroz de carnes à moda de Arcozelo 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 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2017

DIA	4ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Bitoque peru na frigideira com esparguete branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz/esparguete branco e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Medalhões legumes com esparguete branco e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Bitoque peru na frigideira com esparguete branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Crema cenoura ou abóbora com ervilhas
	PRATO	Rissoles de peixe com arroz de cenoura e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Rissoles vegetarianos com arroz de cenoura e salada de alface
	SEM FRITOS	Salada de peixe com arroz cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Agrãoes e cenoura
	PRATO	Chili de carne com feijão manteiga, arroz branco e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Chili de soja com feijão manteiga, arroz branco e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SEM FRITOS	Chili de carne com feijão manteiga, arroz branco e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Ministra
	PRATO	Gratinado de peixe e espinafres com puré de batata e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Gratinado de soja e espinafres com puré de batata e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Gratinado de peixe e espinafres com puré de batata e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão-de-bico
	PRATO	Chanfana de vitela com batata guisada e salada de alface
	DIETA	Vitela estufada com arroz e ervilhas, cenoura juliana e milho estufados
	VEGETARIANA	Chanfana vegetariana com batata guisada e salada de alface
	SEM FRITOS	Chanfana de vitela com batata guisada 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 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2017

DIA	5ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Primavera
	PRATO	Bifanas porco au sauté com arroz feijão encarnado e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz, feijão verde plano e cenoura baby estufada
	VEGETARIANA	Mistura Chinesa estufada com arroz feijão encarnado e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Bitoque frango au sauté com arroz feijão encarnado e cenoura ripada
	SOBREMESA	logurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Minestrone
	PRATO	Filetes de peixe panados com mista de batata, cenoura, ervilhas e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão branco e salada alface
	SEM FRITOS	Salada Russa de peixe com batata, cenoura, ervilhas e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Nabiças e cenoura
	PRATO	Empadão de carne com puré de batata e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz/puré batata e jardineira com milho estufado
	VEGETARIANA	Empadão vegano com puré de batata e salada mista (alface+couve roxa)
	SEM FRITOS	Empadão de carne com puré de batata e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Meia desfeita de atum com batata, grão de bico, ovo cozido e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve cozida
	VEGETARIANA	Meia desfeita de soja com batata, grão de bico, ovo cozido e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Meia desfeita de atum com batata, grão de bico, ovo cozido e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Frango assado com arroz tomate e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Risoto de chucrute com salada de alface
	SEM FRITOS	Frango assado com arroz tomate 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 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2017

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes com cenoura aos cubos
	PRATO	Almondegas de carne com puré de batata e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz/puré batata, cenoura cubos e milho estufado
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas com puré de batata e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Almondegas de carne com puré de batata e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Lombardo
	PRATO	Botões de pota à Bordaleza com esparguete branco e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Guisado de soja com esparguete, cenoura e feijão verde e salada de alface
	SEM FRITOS	Botões de pota à Bordaleza com esparguete branco e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Feijoada à Transmontana com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado com arroz, couve Bruxelas e cenoura rodela estufada
	VEGETARIANA	Feijoada à Transmontana vegana e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SEM FRITOS	Feijoada à Transmontana e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Pasteis de bacalhau com arroz feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Coentrada de soja e legumes com arroz feijão verde e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Arroz de peixe com feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões com feijão encarnado
	PRATO	Carne à Strogonoff com arroz branco e salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz, ervilhas e cenoura baby estufada
	VEGETARIANA	Strogonoff vegetariano de ervilhas e cenoura baby com arroz branco e salada de alface
	SEM FRITOS	Carne à Strogonoff com arroz branco 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.

