



EMENTA

Período de 2 de Janeiro a 4 de Maio de 2018

DIA	1ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Alho Francês e cenoura
	PRATO	Bitoque de peru au sauté com esparguete branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Bifes veganos com cogumelos em molho de ananás com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	PRATO	Arroz de atum com salada de alface
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Arroz de legumes com salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Carne á Bolonesa com fusilli de legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com fusilli de legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres
	PRATO	Peixe estudado (Panga cubos) com arroz de feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Peras de legumes com arroz de feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Frango assado com puré de batata Aurora e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Mistura chinesa estufada com batata doce 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 Janeiro a 4 de Maio de 2018

DIA		2ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Hamburguer em molho de tomate com arroz ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz e jardineira com milho estufado
	VEGETARIANA	Medalhões de batata e legumes com arroz ervilhas e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	PRATO	Caldeirada de polvo com batata e salada de alface
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Caldeirada de soja e legumes e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Nabiças com nabo
	PRATO	Rancho á moda de Viseu e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano à moda de Viseu e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Massada de peixe (Panga aos cubos) com esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Rissois vegetarianos com esparguete branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões
	PRATO	Vitela guisada com alho Francês e macarronete, salada de alface
	DIETA	Vitela estufada com arroz, feijão verde plano, cenoura estufada
	VEGETARIANA	Rojões de soja guisada com alho francês, feijão verde e macarronete e salada mista (alface+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 Janeiro a 4 de Maio de 2018

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão e cenoura
	PRATO	Bitoque de frango com arroz jardineira e cenoura ripada
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz, ervilhas e cenoura cubos estufada
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com arroz jardineira e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à caseira
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno e salada de alface
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Gratinado de legumes 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, couve bruxelas e cenoura rodela estufadas
	VEGETARIANA	Couve bruxelas, cenoura e rojões de soja estufados com puré de batata e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de curgete com abóbora
	PRATO	Ragu de atum com ervilhas, milho, fusilli guisado e cenoura ripada
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Ragout de ervilhas, milho e fusilli e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com feijão branco
	PRATO	Arroz de carne peru à Valenciana com salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Arroz à Valenciana vegetariano 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 Janeiro a 4 de Maio de 2018

DIA	4ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Bitoque peru com esparguete branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque peru grelhado com e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Crepes de legumes com esparguete branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de feijão encarnado com lombardo
	PRATO	Peixe espiritual com puré de batata e salada de alface
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Tabuleiro espiritual vegetariano e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Vitela guisada à Jardineira e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Vitela estufada com arroz e ervilhas, cenoura juliana e milho estufados
	VEGETARIANA	Jardineira de legumes e soja e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas
	PRATO	Botões de pota à Bordaleza com arroz de ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Peixe Grelhado com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Cogumelos estufados com abóbora, arroz de ervilhas e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Feijoada Asturiana com arroz branco e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Feijoada Asturiana de legumes com arroz branco e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

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 Janeiro a 4 de Maio de 2018

DIA		5ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bitoque de peru com molho de ananás, esparguete branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz, feijão verde plano e cenoura ripada
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais de cebolada com esparguetebranco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Salada de peixe com arroz cenoura e salada de alface
	DIETA	Peixe Grelhado com batatas, cenoura e bróculos cozidos
	VEGETARIANA	Pasteis de legumes com arroz de cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Empadão de carne com puré de batata e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e jardineira com milho estufado
	VEGETARIANA	Empadão de vegetais 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 com batatas, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Meia desfeita de 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	Favas guisadas com legumes e arroz de tomate 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 Janeiro a 4 de Maio de 2018

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Almondegas de carne em molho com puré de batata e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz, cenoura cubos e milho estufado
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em milho com puré de batata e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão manteiga
	PRATO	Arroz de polvo à minhota e salada alface
	DIETA	Peixe Grelhado com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Rojões de soja à minhota com arroz, legumes e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Ervilhas e batatas guisadas com carne e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado com arroz, couve bruxelas e cenoura rodela estufadas
	VEGETARIANA	Ervilhas guisadas com batata doce, abóbora e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Massada de peixe com cotovelinhos e cenoura ripada
	DIETA	Peixe Grelhado com batatas, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Coentrada de cogumelos e legumes com cotovelinho branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Arroz de aves com salada de alface
	DIETA	Vitela estufada com arroz, ervilhas e cenoura estufada
	VEGETARIANA	Feijão encarnado guisado com vegetais e arroz branco e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

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.

