



# EMENTA

**Período de 3 de Setembro a 28 de Dezembro de 2018**

<b>DIA</b>	<b>1ª SEMANA</b>
------------	------------------

<b>2ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho Francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Bitoque de peru au sauté com esparguete e cenoura ripada
	<b>DIETA</b>	Bitoque de peru grelhado com arroz/esparguete, feijão verde laminado e milho estufado
	<b>VEGETARIANA</b>	Bifes veganos com cogumelos em molho sauté com esparguete e cenoura ripada
	<b>SOBREMESA</b>	logurte de sabores

<b>3ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	<b>PRATO</b>	Meia desfeita de atum com batata, grão de bico, ovo cozido e salada de alface
	<b>DIETA</b>	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos
	<b>VEGETARIANA</b>	Salada Russa de legumes com salada de alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina morango

<b>4ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Frango assado com puré de batata Aurora, salada mista (alface+couve roxa)
	<b>DIETA</b>	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	<b>VEGETARIANA</b>	Mistura chinesa estufada com puré batata Aurora e salada mista (alface+couve roxa)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

<b>5ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Grão de Bico com espinafres
	<b>PRATO</b>	Peixe estufado com arroz de feijão verde e cenoura ripada
	<b>DIETA</b>	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde
	<b>VEGETARIANA</b>	Amofadinhas de legumes com arroz feijão verde e cenoura ripada
	<b>SOBREMESA</b>	Arroz doce

<b>6ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Juliana
	<b>PRATO</b>	Ragu de carne com ervilhas e milho à Bolonhesa com fusilli e salada de alface
	<b>DIETA</b>	Peru estufado com arroz/fusilli e mistura Mexicana estufada
	<b>VEGETARIANA</b>	Bolonhesa de soja com ervilhas, milho, fusilli e salada de alface
	<b>SOBREMESA</b>	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.

**Período de 3 de Setembro a 28 de Dezembro de 2018**

DIA		2ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Hamburguer em molho tomate com puré de batata e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz e jardineira com milho estufado
	VEGETARIANA	Medalhões de batata e legumes com puré batata e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	PRATO	Arroz de polvo à Minhota e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Strogonoff de soja e legumes e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Nabiças com nabo
	PRATO	Feijoada Asturiana com arroz branco e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Feijoada à Asturiana vegetariana com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Massada de peixe com macarronete e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida
	VEGETARIANA	Rissoles vegetarianos com macarronete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite crema
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões
	PRATO	Vitela guisada à Jardineira com batata e salada de alface
	DIETA	Vitela estufada com arroz e summer mix estufado
	VEGETARIANA	Rojões de soja guisados à Jardineira e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época



# EMENTA

*Período de 3 de Setembro a 28 de Dezembro de 2018*

DIA	3ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão e cenoura
	PRATO	Bitoque de frango com arroz feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz, ervilhas e nabo estufado
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com arroz feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	logurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à Caseira
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Gratinado de legumes e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Ervilhas e batatas guisadas com carne e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz, feijão verde laminado e milho estufado
	VEGETARIANA	Ervilhas e batatas guisadas com rojões de soja e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com abóbora
	PRATO	Arroz de atum e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida
	VEGETARIANA	Ragout de ervilhas, milho, fusilli e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com feijão branco
	PRATO	Frango assado com esparguete guisado com salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz/esparguete, couve Bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Hamburguer de espinafres com esparguete 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.

**Período de 3 de Setembro a 28 de Dezembro de 2018**

<b>DIA</b>	<b>4ª SEMANA</b>
------------	------------------

<b>2ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de legumes
	<b>PRATO</b>	Bitoque peru com arroz Primavera e cenoura ripada
	<b>DIETA</b>	Bitoque de peru grelhado com arroz e ratatouille estufado
	<b>VEGETARIANA</b>	Crepes de legumes com arroz Primavera e cenoura ripada
	<b>SOBREMESA</b>	logurte de sabores

<b>3ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de feijão encarnado com lombardo
	<b>PRATO</b>	Caldeirada de polvo com batata e salada de alface
	<b>DIETA</b>	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos
	<b>VEGETARIANA</b>	Cogumelos estufados com abóbora, couve flor, batata e salada de alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina morango

<b>4ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Vitela à Milaneza com esparguete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	<b>DIETA</b>	Vitela estufada com arroz/esparguete e ervilhas, beringela e milho estufados
	<b>VEGETARIANA</b>	Chanfana de legumes e soja com esparguete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

<b>5ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com ervilhas
	<b>PRATO</b>	Peixe à Smarta com puré batata e cenoura ripada
	<b>DIETA</b>	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	<b>VEGETARIANA</b>	Gratinado de espinafres, cenoura, feijão verde, puré batata e cenoura ripada
	<b>SOBREMESA</b>	Leite creme

<b>6ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças
	<b>PRATO</b>	Arroz de carne à Valenciana e salada de alface
	<b>DIETA</b>	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	<b>VEGETARIANA</b>	Arroz à Valenciana vegan e salada de alface
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época





# EMENTA

**Período de 3 de Setembro a 28 de Dezembro de 2018**

DIA		5ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bitoque de peru de tomatada, esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz/esparguete, zucchini mix estufado
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Salada de peixe com arroz tomate e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Pasteis de legumes com arroz tomate e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Frango assado com arroz cenoura e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Favas guisadas com legumes, arroz cenoura e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de cenoura
	PRATO	Bolonhesa de atum com fusilli legumes e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Legumes salteados com fusilli e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz e abóbora com nabo estufado
	VEGETARIANA	Empadão de vegetais 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 3 de Setembro a 28 de Dezembro de 2018*

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Almondegas de carne em molho com arroz branco e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de frango grelhado com arroz, courgette e milho estufado
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em molho com arroz e cenoura ripada
	SOBREMESA	Iogurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão manteiga
	PRATO	Polvo à Bordaleza com macarronete guisado e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Ervilhas guisadas, batata doce, cogumelos e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Rancho à moda de Viseu e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado com arroz, couve Bruxelas e cenoura rodela estufada
	VEGETARIANA	Rancho de legumes com cotovelinhos e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Arroz de peixe com cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida
	VEGETARIANA	Medalhões de quinoa e legumes com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Carne à Stroganoff com puré de batata e salada de alface
	DIETA	Vitela estufada com arroz, romanesco mix estufado
	VEGETARIANA	Ragu de legumes 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.