



# EMENTA

Período de 6 de Janeiro a 1 de Maio de 2020

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

<b>2ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho Francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Bitoque peru com ananás salteado, esparquete e cenoura ripada
	<b>DIETA</b>	Bitoque de peru grelhado com arroz, ervilhas e milho estufado
	<b>VEGETARIANA</b>	Hambúrguer de beterraba, azeitonas, sementes girassol com esparquete, ervilhas e milho estufado e cenoura ripada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

<b>3ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	<b>PRATO</b>	Arroz de peixe com cenoura e salada de alface
	<b>DIETA</b>	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos
	<b>VEGETARIANA</b>	Crepes de legumes, arroz cenoura, feijão manteiga guisado e salada de alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina morango

<b>4ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Goulash de peru com cenoura, feijão verde, abóbora, batata e salada mista (alface+couve roxa)
	<b>DIETA</b>	Peru estufado com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	<b>VEGETARIANA</b>	Goulash de soja, cenoura, feijão verde, abóbora, batata e salada mista (alface+couve roxa)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

<b>5ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças com nabo
	<b>PRATO</b>	Empadão atum com arroz e ripada mista de cenoura e couve coração
	<b>DIETA</b>	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde
	<b>VEGETARIANA</b>	Empadão de arroz com legumes e ripada mista de cenoura e couve coração
	<b>SOBREMESA</b>	Arroz doce

<b>6ª-FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Juliana
	<b>PRATO</b>	Frango assado com arroz de grão de bico e cenoura e salada de alface
	<b>DIETA</b>	Frango corado simples com arroz e mistura mexicana estufada
	<b>VEGETARIANA</b>	Guisado de mistura mexicana com grão de bico, arroz 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, tremço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





# EMENTA

*Periodo de 6 de Janeiro a 1 de Maio de 2020*

DIA	2ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Peru estufado com arroz, feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com arroz, feijão verde, jardineira estufada 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 alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Caldeirada de batata, pimentos, feijão encarnado, brócolos, cenoura e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres
	PRATO	Vitela guisada com cenoura, puré de batata e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Guisado de favas, abóbora e chucrute com puré de batata e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno e ripada mista de cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida
	VEGETARIANA	Tabuleiro de alho francês com grão de bico no forno e ripada mista de cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite Creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agritões
	PRATO	Carne de peru à Strogonoff com esparguete e salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz e summer mix estufado
	VEGETARIANA	Summer mix estufado com cogumelos e feijão preto, esparguete 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, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.



# EMENTA

*Periodo de 6 de Janeiro a 1 de Maio de 2020*

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão e cenoura
	PRATO	Hamburguer com molho de tomate, puré de batata e cenoura ripada
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz, feijão verde laminado e nabo estufado
	VEGETARIANA	Medalhões de quinoa, com puré de batata, feijão verde e nabo estufados e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à Caseira
	PRATO	Salada de peixe com arroz tomate e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Rissóis de legumes com arroz de tomate, feijão manteiga guisado e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde à Alentejana
	PRATO	Gravauos de peru à moda de Elvas, com arroz e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz, courgette e favas estufadas
	VEGETARIANA	Gravauos de grão de bico, courgette e cenoura com arroz e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de courgette com abóbora
	PRATO	Lasanha bechamel de atum e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozida
	VEGETARIANA	Lasanha bechamel de legumes e ripada mista de cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco
	PRATO	Frango assado com cotovelinhos guisados e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura chinesa
	VEGETARIANA	Nuggets brócolos com cotovelinhos, mistura chinesa estufada 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

*Periodo de 6 de Janeiro a 1 de Maio de 2020*

DIA		4ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Arroz Primavera com vitela e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz, abóbora e courgete estufados
	VEGETARIANA	Hamburguer de grão de bico, cenoura, azeitonas e sementes de linhaça com arroz Primavera e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas
	PRATO	Polvo à Milaneza com esparguete e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos
	VEGETARIANA	Guisado beringela, cenoura, couve flor e feijão catarino com esparguete e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Favas e batatas guisadas com carne e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Favas, cogumelos, lombardo e cenoura guisados com batatas e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Peixe espiritual com puré de batata e ripada mista de cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Gratinado de legumes no forno e ripada mista de cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Creme de feijão manteiga com lombardo
	PRATO	Novilho guisado com ervilhas, macarronete e salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz, ervilhas, cogumelos e milho estufados
	VEGETARIANA	Rojões soja guisados com ervilhas, 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 6 de Janeiro a 1 de Maio de 2020*

DIA	5ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bifes peru na frigideira, com arroz sultanas e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz e zucchini mix estufado
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais com arroz sultanas, zucchini mix estufado e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve coração com feijão encarnado
	PRATO	Peixe estufado com esparguete e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Medalhões de batata e legumes, feijão preto guisado com esparguete e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Frango assado com molho camponês, puré batata e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Salteado de rojões de soja com pimentos e coentros com molho camponês, puré batata e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Salada Russa de atum com batata, feijão-frade, ovo e ripada mista de cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Salada russa de batata, feijão frade, cenoura, feijão verde e ovo cozido com ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Empadão de carne com arroz e salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz e abóbora com nabo estufado
	VEGETARIANA	Empadão de arroz com abóbora, nabo, grão bico 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

**Periodo de 6 de Janeiro a 1 de Maio de 2020**

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Almondegas de carne em molho, com puré batata e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz, courgette e ervilhas estufadas
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em molho com puré batata, courgette e ervilhas estufadas e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Arroz de polvo à Minhota e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Salada de arroz, lentilhas, pimentos, cenoura, brócolos e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Feijoada à minha moda com cotovelinhos e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Frango corado com arroz, couve bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Feijoada de couve bruxelas, abóbora e feijão catarino com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Caldeirada de peixe com batata guisada e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida
	VEGETARIANA	Falafel com arroz ervilhas e cenoura, couve lombardo feijão preto guisados e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Peru com natas e salada de alface
	DIETA	Peru estufado com arroz, romanesco mix estufado
	VEGETARIANA	Hamburguer de espinafres com romanesco mix e grão de bico, arroz 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.