



EMENTA

Período de 31 de Agosto a 31 de Dezembro de 2020

DIA 1ª SEMANA

2ª-FEIRA	SOPA	Alho Francês e cenoura
	PRATO	Hambúrguer em molho à Portuguesa com arroz feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz, ervilhas e milho estufado
	VEGETARIANA	Hambúrguer de beterraba, azeitonas, sementes girassol com arroz feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época

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

4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Ervilhas e batatas guisadas com carne e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Mistura chinesa estufada com feijão catarino, ervilhas, batatas e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças com nabo
	PRATO	Peixe estufado com esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Crepes de legumes com arroz branco e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce

6ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Frango assado com esparguete guisado e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura mexicana estufada
	VEGETARIANA	Guisado de mistura mexicana, soja 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, tremço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Periodo de 31 de Agosto a 31 de Dezembro de 2020

DIA	2ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Bitoque frango ao alinho com arroz ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com arroz ervilhas e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	PRATO	Peixe à Smarta com puré de batata e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Gratinado de feijão encarnado, brócolos, cenoura e puré batata e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres
	PRATO	Estufado de vitela com abóbora e azeitona pretas, esparguete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz e summer mix estufado
	VEGETARIANA	Summer mix estufado com cogumelos, feijão preto 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	Strogonoff de polvo com cotovelinhos guisados e ripada mista cenoura e couve couração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida
	VEGETARIANA	Medalhões de quinoa com grão de bico e cotovelinhos guisados e ripada mista cenoura e couve couração
	SOBREMESA	Leite Creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões
	PRATO	Arroz de carne à Valenciana e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Guisado de favas, abóbora, chucrute, azeitonas pretas com 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, tremço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 31 de Agosto a 31 de Dezembro de 2020

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão e cenoura
	PRATO	Bitoque peru com cogumelos, esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz, feijão verde laminado e nabo estufado
	VEGETARIANA	Medalhões de batata e legumes com feijão verde e nabo estufados, esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à Caseira
	PRATO	Arroz peixe com cenoura e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Rissóis de legumes com feijão manteiga guisado, arroz cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde à Alentejana
	PRATO	Rancho peru à moda de Viseu e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz, courgette e favas estufadas
	VEGETARIANA	Rancho de courgette, favas, grão de bico e cotovelinhos e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Crema de courgette com abóbora
	PRATO	Arroz de atum e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozida
	VEGETARIANA	Nuggets brócolos com cenoura, lombardo e feijão frade ao alinho, arroz e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco
	PRATO	Frango assado com molho camponês, puré batata Aurora e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura chinesa
	VEGETARIANA	Salteado de rojões de soja com molho camponês e puré batata Aurora 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 31 de Agosto a 31 de Dezembro de 2020

DIA		4ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Bitoque frango de tomatada com arroz primavera 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 feijão manteiga com lombardo
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno com alho francês e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos
	VEGETARIANA	Tabuleiro de espinafres, alho francês e feijão encarnado no forno e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Carne à Bolonesa com fusilli de legumes e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com cogumelos e fusilli de legumes e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Feijoada de polvo com feijão catarino, couve lombarda, arroz e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Feijoada de beringela, cenoura, couve flor e feijão branco com arroz e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas
	PRATO	Chanfana de vitela com batata guisada e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz, ervilhas, cogumelos e milho estufados
	VEGETARIANA	Caldeirada de batata, pimento, ervilhas, milho, grão de 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 31 de Agosto a 31 de Dezembro de 2020

DIA		5ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Almondegas de carne em molho com puré batata e cenoura ripada
	DIETA	Bitoque de peru grelhado com arroz e zucchini mix estufado
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em molho com puré batata, zucchini mix estufado e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve coração com feijão encarnado
	PRATO	Caldeirada de peixe com batata guisada e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais, feijão preto guisado com esparguete e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Arroz de aves no forno e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e abóbora com nabo estufado
	VEGETARIANA	Salada de arroz, grão de bico, lombardo e cenoura e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Ragu de atum com ervilhas, milho, fusilli guisado e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Goulash de courgete, abóbora, feijão catarino e fusilli com cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Frango assado com arroz de grão de bico e cenoura e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e chucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Favas, cogumelos, abóbora e nabo guisados com arroz grão de bico, 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, tremçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.



EMENTA

Periodo de 31 de Agosto a 31 de Dezembro de 2020

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de Legumes
	PRATO	Bitoque peru au sauté com esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz, courgette e ervilhas estufadas
	VEGETARIANA	Hamburguer de espinafres com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Arroz de polvo à minha moda e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Guisado de lentilhas com pimentos, cenoura, brócolos, arroz e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Feijoada Asturiana com arroz branco e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz, couve bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Feijoada Asturiana de couve bruxelas e abóbora com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Salada de peixe com arroz tomate e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida
	VEGETARIANA	Falafel com arroz tomate, cenoura e couve lombardo ao alinho e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Empadão de carne com puré batata e salada de alface
	DIETA	Frango corado com arroz, romanescos mix estufado
	VEGETARIANA	Empadão de romanescos mix com grão de 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.