



EMENTA

Período de 10 de Janeiro a 29 de Abril de 2022

DIA		1ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Alho Francês e cenoura
	PRATO	Peru estufado com arroz sultanas e ripada mista cenoura e espinafres
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz, ervilhas e milho estufado
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com arroz sultanas e ripada mista cenoura e espinafres
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	PRATO	Empadão atum com puré batata e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Empadão feijão manteiga, cenoura, brócolos e puré batata com salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Rojões peru à minhota com esparguete e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e choucroute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Rojões soja à minhota com esparguete e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças com nabo
	PRATO	Peixe à Gomes de Sá e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Gomes de Sá de legumes e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Feijoada Asturiana com arroz e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura mexicana estufada
	VEGETARIANA	Mistura mexicana e feijão preto guisado 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, alpo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 10 de Janeiro a 29 de Abril de 2022

DIA		2ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Bife peru com molho ameixa, fusilli tricolor e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Hamburguer de beterraba, azeitonas, sementes girassol com fusilli legumes e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	PRATO	Arroz de peixe e ripada mista e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Mistura chinesa estufada com feijão catarino, arroz feijão verde e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres
	PRATO	Empadão de carne com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz e summer mix estufado
	VEGETARIANA	Empadão legumes com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Tranche peixe à Bulhão Pato fingido com esmagada batata e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida
	VEGETARIANA	Medalhões de quinoa com esmagada de batata, feijão branco e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Agriões
	PRATO	Frango forno com esparguete guisado e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e choucroute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Guisado legumes com esparguete e salada 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 10 de Janeiro a 29 de Abril de 2022

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Bife frango au sauté com arroz feijão manteiga e ripada mista cenoura e espinafres
	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, arroz feijão manteiga e ripada mista cenoura e espinafres
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à caseira
	PRATO	Arroz de atum e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Crepes de legumes com arroz, feijão preto guisado e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde à Alentejana
	PRATO	Alcatara à moda Açores com puré batata Aurora e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz, courgette e nabo estufado
	VEGETARIANA	Guisado à moda dos Açores vegan com puré batata e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com abóbora
	PRATO	Meia desfeita de peixe com mista batata, cenoura e ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozida
	VEGETARIANA	Falafel com mista batata, cenoura, ervilhas e grão bico e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco
	PRATO	Picadinho d'avózinha com cogumelos, cenoura, fusilli e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura chinesa
	VEGETARIANA	Picadinho d'avózinha com lentilhas, cogumelos, cenoura e fusilli 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, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 10 de Janeiro a 29 de Abril de 2022

DIA		4ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Hamburguer com molho agridoce, arroz ervilhas e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz, abóbora e courgette estufados
	VEGETARIANA	Hamburguer de espinafres com arroz ervilhas, abóbora e courgette estufado e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme feijão manteiga com lombardo
	PRATO	Caldeirada de peixe com batata e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos
	VEGETARIANA	Goulash feijão encarnado, couve flor, cenoura, pimento verde, batata doce e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Feijoada à Transmontana (peru) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz e choucroute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Feijoada à transmontana vegan com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Peixe guisado com esparguete e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Nuggets brócolos com esparguete e guisado feijão frade, cenoura e feijão verde e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com ervilhas
	PRATO	Frango corado com arroz cenoura e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz, ervilhas, cogumelos e milho estufados
	VEGETARIANA	Strogonoff cogumelos, grão bico, ervilhas, milho com arroz 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

Período de 10 de Janeiro a 29 de Abril de 2022

DIA		5ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Almondegas de carne em molho com cotovelinhos e ripada mista cenoura e espinafres
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e zucchini mix estufado
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em molho com cotovelinhos, zucchini mix estufado e ripada mista cenoura e espinafres
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora
	PRATO	Lasanha bechamel de atum e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Lasanha bechamel de legumes com salada alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Ervilhas e batatas guisadas com carne e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e abóbora com nabo estufado
	VEGETARIANA	Ervilhas e batatas guisadas com rojões soja e cenoura e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Couve coração com feijão encarnado
	PRATO	Tranche salmão no forno com batata salteada e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais com batata salteada, feijão manteiga guisado e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Arroz de carne à moda de Arcozelo e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e choucoute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Arroz à moda Arcozelo vegetariano com lentilhas, cenoura, pimento verde 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 10 de Janeiro a 29 de Abril de 2022

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de Legumes
	PRATO	Bifes de peru na frigideira com esparguete e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz, courgette e ervilhas estufadas
	VEGETARIANA	Hamburguer de grão de bico, cenoura, azeitonas e sementes de linhaça com esparguete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Tabuleiro de alho Francês no forno e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina melancia
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Vitela guisada com cenoura e macarronete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz, couve bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Guisado de couve bruxelas, abóbora, soja, macarronete e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Massada de peixe com ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida
	VEGETARIANA	Rissóis de legumes com cenoura e couve lombardo ao alinho, arroz tomate e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Frango assado com molho camponês, puré batata e salada de alface
	DIETA	Frango corado com arroz, romanesco mix estufado
	VEGETARIANA	Estufado de romanesco mix com feijão manteiga à Camponesa, 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.

