



EMENTA

Período de 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2023

DIA		1ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Alho Francês e cenoura
	PRATO	Hamburguer com molho tomate esparguete e ripada mista cenoura e espinafres
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz, ervilhas e milho estufado
	VEGETARIANA	Hamburguer de espinafres com esparguete e ripada mista cenoura e espinafres
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	PRATO	Salada de atum com batata, feijão-frade, ovo e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Salada de cogumelos, batata, feijão-frade, ovo com salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Peru com natas e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e choucroute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Tabuleiro de alho Francês no forno e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças com nabo
	PRATO	Massada de peixe e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANA	Massada de legumes e feijão e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Arroz de carne peru à Valenciana 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, alho ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremçoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2023

DIA		2ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Rojões peru minhota com macarronete e cenoura ripada
	DIETA	Vitela estufada com arroz e jardineira estufada
	VEGETARIANA	Hamburguer de beterraba, azeitonas, sementes girassol com macarronete e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	PRATO	Arroz de peixe e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombarda cozidas
	VEGETARIANA	Mistura chinesa estufada com feijão manteiga, arroz tomate e salada alface
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres
	PRATO	Chili de carne com feijão manteiga, arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz e summer mix estufado
	VEGETARIANA	Chili vegetariano 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	Peixe à Conde Guarda fingido com puré batata e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida
	VEGETARIANA	Medalhões de quinoa com puré batata 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, tremço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.





EMENTA

Período de 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2023

DIA		3ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Almondegas de carne em molho com arroz e ripada mista cenoura e espinafres
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz, feijão verde laminado e nabo estufado
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em molho com feijão verde e nabo estufados, arroz e ripada mista cenoura e espinafres
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme feijão manteiga com lombardo
	PRATO	Ragu de atum com ervilhas, milho, fusilli guisado e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Ragu de soja, ervilhas, milho, fusilli guisado e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina tutti-frutti
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde à Alentejana
	PRATO	Strogonoff de vitela fingido com esparguete e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz, courgette e nabo estufado
	VEGETARIANA	Strogonoff de legumes com esparguete e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com abóbora
	PRATO	Salada 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	Arroz de aves no forno e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura chinesa
	VEGETARIANA	Arroz de legumes no forno 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 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2023

DIA		4ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Arroz peru com feijão manteiga e cenoura ripada
	DIETA	Peru assado forno com arroz, abóbora e courgette estufados
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com arroz feijão manteiga, abóbora e courgette estufado e cenoura ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à caseira
	PRATO	Meia desfeita de peixe com batata, grão de bico, ovo cozido e salada de alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos
	VEGETARIANA	Meia desfeita lentilhas, batata doce, grão de bico, ovo cozido e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina morango
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Rojões peru à minhota com puré batata, puré batata e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz e choucroute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Goulash feijão encarnado, couve flor, cenoura, pimento verde com puré batata e salada mista (alface+cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Tabuleiro de peixe no forno com alho francês e ripada mista cenoura e couve coração
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Tabuleiro de beringela no forno e ripada mista cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com ervilhas
	PRATO	Frango assado com molho camponês com arroz e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz, ervilhas, cogumelos e milho estufados
	VEGETARIANA	Rojões soja com molho camponês, 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.





EMENTA

Período de 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2023

DIA		5ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bife peru com ananás salteado, esparguete e ripada mista cenoura e espinafres
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e zucchini mix estufado
	VEGETARIANA	Medalhões de batata e legumes com esparguete, feijão preto e ananás guisados e ripada mista cenoura e
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora
	PRATO	Arroz de atum e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozidas
	VEGETARIANA	Nuggets brócolos com arroz com salada alface
	SOBREMESA	Gelatina pêssego
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Carne à Bolonhesa com fusilli de legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Peru estufado com arroz e abóbora com nabo estufado
	VEGETARIANA	Bolonhesa vegetariana com fusilli legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Couve coração com feijão encarnado
	PRATO	Peixe guisado com arroz feijão verde e cenoura ripada
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais com arroz feijão verde e cenoura ripada
	SOBREMESA	Arroz doce
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Carne peru assada com molho laranja, puré batata e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz e choucroute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Crepes 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.





EMENTA

Período de 4 de Setembro a 29 de Dezembro de 2023

DIA		6ª SEMANA
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de Legumes
	PRATO	Bife frango com cogumelos, 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	Peixe à Gomes de Sá e salada alface
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANA	Gomes de Sá de legumes e salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina melancia
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Empadão de carne com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Peru estufado com arroz, couve bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Empadão legumes com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Tranche peixe forno com arroz cenoura e 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 cenoura e ripada mista cenoura e
	SOBREMESA	Leite creme
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Frango corado com puré batata Aurora e salada de alface
	DIETA	Frango corado com arroz, romanesco mix estufado
	VEGETARIANA	Guisado de romanesco mix com feijão manteiga, 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.

