



Semana 4

De 06 a 10 de outubro

	2ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de agrião	
Prato	Salada de feijão frade com atum, batata, cenoura e brócolos	Ovo
Prato Vegetariano	Massada de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	3ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de couve-flor	
Prato	Perna de Perú assada no forno com arroz de ervilhas	
Prato Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete, couve lombarda e arroz de ervilhas	
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa Juliana	
Prato	Medalhões de Pescada no forno com batata assada e feijão verde cozido	Peixe
Prato Vegetariano	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de ervilhas	
Prato	Almôndegas de frango em molho de tomate com massa espiral	Glúten
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja	Soja
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de alho francês	
Prato	Maruca estufada em molho de tomate com batata cozida	Peixe
Prato Vegetariano	Massa espiral com soja, cenoura e ervilhas	Glúten, Soja
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

As refeições são servidas com pão de mistura e água engarrafada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.



Semana 5

De 13 a 17 de outubro

	2ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão verde	_____
Prato	Meia desfeita de bacalhau, ovo, grão, batata, cenoura e couve-flor	Ovo
Prato Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete, couve lombarda e arroz de milho	_____
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	3ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de espinafres	_____
Prato	Esparquete à bolonhesa (porco e vaca)	Glúten
Prato Vegetariano	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco	_____
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	4ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de lentilhas	_____
Prato	Red-Fish assado no forno com batata assada e brócolos cozidos	Peixe
Prato Vegetariano	Almôndegas de legumes com batata assada no forno, feijão verde e milho	_____
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	5ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão com couve	_____
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	_____
Prato Vegetariano	Empadão de soja (arroz)	Soja
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	6ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de nabiça	_____
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	Glúten, ovo e peixe
Prato Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparquete cozida	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

As refeições são servidas com pão de mistura e água engarrafada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.



Semana 6

De 20 a 24 de outubro

	2ª feira	Alergénios
Sopa	Feijão seco com couve lombarda	
Prato	Empadão de atum (puré de batata)	Peixe e leite
Prato Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	3ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de chuchu e cenoura	
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e massa espiral	Glúten
Prato Vegetariano	Massada de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros	Glúten
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de abóbora com espinafres	
Prato	Pota guisada com batata e cenoura	Moluscos
Prato Vegetariano	Rancho de grão, cenoura, couve e massa	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de coentros e ervilhas	
Prato	Hambúrguer de peru estufado com macarrão	Glúten
Prato Vegetariano	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco	
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de alho francês com cenoura	
Prato	Maruca cozida com batata, cenoura e feijão verde	Peixe
Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

As refeições são servidas com pão de mistura e água engarrafada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.



Semana 1

De 27 a 31 de outubro

	2ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz de cenoura	
Prato Vegetariano	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	3ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de agrião	
Prato	Caldeirada de Peixe	Peixe
Prato Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete cozida	Glúten
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa Juliana	
Prato	Arroz de Pato	
Prato Vegetariano	3 feijões de cebolada com batatas louras/cozidas	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Ovo e Peixe
Prato Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de grão com espinafres	
Prato	Jardineira de vitela com ervilhas, cenoura e batata	
Prato Vegetariano	Soja estufada com feijão manteiga e cenoura com batata assada/cozida	Soja
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

As refeições são servidas com pão de mistura e água engarrafada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.