



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Almôndegas de novilho estufadas em molho de tomate com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato Geral	Ovo mexido (cenoura, cebola e salsa) com arroz seco de cenoura e feijão-verde salteado ^{3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e lentilhas
	Prato Geral	Jardineira de cubos de peru com batata, cenoura, ervilhas e brócolos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Maça assada com canela ^{9,10,12}
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Arroz de peixe* com pimento e couve coração ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve penca e feijão vermelho
	Prato Geral	Frango no forno com massa estufada em calda de tomate e hortaliça ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. **Alergénios:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão manteiga e espinafres ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato Geral	Bife de peru grelhado com massa <i>fusilli</i> estufada em cenoura e repolho ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco
	Prato Geral	Empadão de batata e peixe* com brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Massa à Valenciana (frango, novilho, ervilhas, milho, cenoura e massa cotovelinho) com salada de alface ^{1,3,6,7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Atum à Gomes de Sá (batata, atum e ovo cozidos com cebola) e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. **Alergénios:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1-** Cereais que contêm glúten, **2-**Crustáceos, **3-**Ovos, **4-**Peixes, **5-**Amendoins, **6-**Soja, **7-**Leite, **8-**Frutos de casca rija, **9-**Aipo, **10-**Mostarda, **11-**Sementes de sésamo, **12-**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13-**Tremoço e **14-**moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Prato Geral	Frango assado com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato Geral	Pescada frita com arroz fresco de tomate e ervilhas e salada de alface e cebola ^{3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato Geral	Guisado de aves (peru, frango, batata, pimento e repolho) ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato Geral	Migas de bacalhau (estufado de paloco, grão-de-bico, cebola e pimento) com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Salada de fruta (mín. 4 variedades)
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Massa à Lavrador (novilho, feijão vermelho, pimento e couve penca) ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1-** Cereais que contêm glúten, **2-**Crustáceos, **3-**Ovos, **4-**Peixes, **5-**Amendoins, **6-**Soja, **7-**Leite, **8-**Frutos de casca rija, **9-**Aipo, **10-**Mostarda, **11-**Sementes de sésamo, **12-**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13-**Tremoço e **14-**moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas
	Prato Geral	Lombinhos de peixe* no forno com molho de legumes (cenoura, alho francês e salsa), arroz seco e salada de tomate ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Prato Geral	Bolonhesa de novilho (novilho picado estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de alface ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Salada russa de atum, ovo picado, batata, cenoura e feijão-verde ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Prato Geral	Perna de peru assada ao natural com massa espiral cozida e brócolos salteados ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão de bico
	Prato Geral	Arroz fresco de tentáculo (pota, cenoura, pimento e cebola) com salada de tomate ^{9,10,12,14}
	Sobremesa	Fruta da época

A ementa de dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, *redfish* ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1-** Cereais que contêm glúten, **2-** Crustáceos, **3-** Ovos, **4-** Peixes, **5-** Amendoins, **6-** Soja, **7-** Leite, **8-** Frutos de casca rija, **9-** Aipo, **10-** Mostarda, **11-** Sementes de sésamo, **12-** Dióxido de enxofre e sulfitos, **13-** Tremeço e **14-** moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.