

# Ementa

## 09 a 13 setembro



2º e 3º CEB

Energia  
(kcal)

2ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
3ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
4ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
5ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	91,9
	Prato	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com Arroz de tomate	581,3
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate <sup>(6)</sup>	453,3
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	51,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

# Ementa

## 16 a 20 setembro



2º e 3º CEB

Energia  
(kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	95,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum <sup>(4)</sup>	497,6
	Veget.	Empadão de lentilhas	342,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e tomate	18,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusili, milho, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	572,4
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz	400,0
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	8,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	103,9
	Prato	Salmão assado (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada de batata (ovo e cenoura) <sup>(3)</sup>	597,6
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas	354,1
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	43,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>	124,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	483,5
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) <sup>(1)(6)(12)</sup> com Esparguete	443,4
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	41,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	98,2
	Prato	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	233,2
	Veget.	Falafel de grão no forno <sup>(1)</sup> , Batatas cozidas	383,5
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	16,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

**Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.**

# Ementa

## 23 a 27 setembro



2º e 3º CEB

Energia  
(kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Tirinhas de Peru estufados com cenoura e arroz	392,4
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres <sup>(1)(6)(9)(13)</sup> e arroz alegre	533,1
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	13,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)	91,8
	Prato	Peixe vermelho assado em cama de curgete <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata assada	277,2
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	327,4
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	13,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjeriço com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	402,3
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete	625,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e rúcula	44,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	92,2
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	594,4
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) <sup>(5)(6)</sup>	451,9
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	21,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	91,5
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	655,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda)	495,7
	Salada Legumes	Brócolos	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

**Alérgénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgénios mencionados na legenda.

# Ementa

## 30 setembro a 04 outubro



2º e 3º CEB

		Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	99,5
	Prato	Perca estufada com molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas coradas	291,9
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)	326,2
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	42,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	878,0
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	425,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	93,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>	562,9
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	416,5
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	22,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	126,4
	Prato	Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	380,7
	Veget.	Seitan ao alinho <sup>(1)(6)</sup> com esparguete	436,9
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	12,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	87,1
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de cenoura	345,4
	Veget.	Almôndegas de grão no forno <sup>(1)</sup> com Arroz de cenoura	486,6
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	44,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan <sup>(3)(7)</sup>	86,0 / 130,5

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

**Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.**