



Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

10 a 14 de Janeiro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Lombinhos de pescada no forno com molho de grosso de legumes (tomate, cenoura e salsa), arroz seco e feijão-verde cozido ^{4,9,10}
	Dieta	Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz e feijão-verde cozido ^{4,9,10}
	Vegetariano	Chili Vegetariano (estufado de feijão-vermelho, cenoura, tomate e milho) com arroz seco e feijão-verde cozido ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Novilho estufado aos cubos com cenoura, repolho e massa esparguete ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura, repolho e massa esparguete cozida ^{9,10}
	Vegetariano	Tofu em cubos estufado com cenoura, repolho e massa esparguete ^{1,3,6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com atum e ovo cozido e salada tomate aos gomos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Vegetariano	Ovo cozido aos quartos com salada russa (batata, ervilha e cenoura) e salada tomate aos gomos ^{3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Arroz de pato (s/enchidos) com salada de alface e cenoura raspada ^{9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-coração cozida ^{9,10}
	Vegetariano	Arroz de grãos de soja e cogumelos com salada de alface e cenoura ^{6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Geral	Empadão de batata e peixe* com brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Vegetariano	Empadão de legumes (batata, lentilhas, cenoura, tomate e brócolos) ^{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 confeccionados. **Peixe1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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 Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018

Alérgenos: 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.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 3

17 a 21 de Janeiro de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de grão e repolho
	Geral	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{9,10}
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-coração cozida ^{9,10}
	Vegetariano	Seitan de cebolada no forno em camada de legumes (cenoura, tomate, pimento e curgete) com arroz de cenoura e salada de alface ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Filetes de pescada fritos com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,3,4,9,10}
	Dieta	Pescada grelhada com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10}
	Vegetariano	Salada de ovo e batata (cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Massa à Lavrador (massa macarrão, novilho, feijão vermelho, cenoura e couve penca) ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com massa macarrão e couve penca cozidas ^{1,3,9,10}
	Vegetariano	Massa macarrão, feijão vermelho, cenoura e couve penca ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Abrótea no forno com arroz de tomate, pimento e couve coração ^{4,9,10}
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz seco e couve coração cozida ^{4,9,10}
	Vegetariano	Hamburger de soja no forno com arroz de tomate, pimento e repolho ^{6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Bife de frango grelhado com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa e feijão-verde cozidos ^{1,3,9,10}
	Vegetariano	Estufadinho de tomate, cebola, feijão preto e brócolos com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada ^{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 confeccionados. **Peixe1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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/DSEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018

Alérgenos: 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.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 4

24 a 28 de Janeiro de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, ervilhas e couve coração ^{1,2,4,6,9,10,12,14}
	Dieta	Peixe ¹ grelhado com arroz de cenoura e couve coração ^{4,9,10}
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado com arroz de cenoura, ervilhas e couve coração ^{6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Coxa de frango assada com massa espiral cozida e salada de alface ^{1,3,9,10}
	Dieta	Coxa de frango assada ao natural com massa espiral, cenoura e feijão-verde cozido ^{9,10}
	Vegetariano	Estufado de feijão preto, tomate e cogumelos com massa espiral cozida e salada de alface ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Canja ^{1,3}
	Geral	Pescada assada no forno em cebola e tomate com batata cozida e hortaliça picada salteada em azeite ^{4,9,10}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Vegetariano	Legumes assados (curgete, cebola, cenoura, brócolos e feijão-verde) com batata assada e hortaliça picada salteada em azeite ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Geral	Grão com carnes (rojões de porco, peito de frango, couve coração e grão de bico) com arroz seco ^{9,10}
	Dieta	Peito de frango estufado em cru com arroz seco e cenoura cozida ^{9,10}
	Vegetariano	Estufado de grão de bico, cenoura e couve coração com arroz seco ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Massa espiral com atum, tomate e pimento gratinada no forno e salada de alface e tomate ^{1,3,4,9,10}
	Dieta	Cozido de pescada com massa cozida e couve-branca ^{1,3,4,9,10}
	Vegetariano	Massa espiral com ovo cozido, ervilhas, tomate e pimento com salada de alface e tomate ^{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 confeccionados. **Peixe1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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 Orientações 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**-Tremço e **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 5 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Almondegas de novilho estufadas em molho de tomate com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3,9,10}
	Vegetariano	Lentilhas estufadas em molho de tomate com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças e grão-de-bico
	Geral	Arroz de pescada com pimento e salada de alface e cenoura raspada ^{4,9,10}
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidos ^{4,9,10}
	Vegetariano	Arroz de cogumelos e cubos de seitan com pimento e salada de alface e cenoura raspada ^{6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Jardineira de peru com batata, cenoura e brócolos ^{9,10}
	Dieta	Coxa de Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos ^{9,10}
	Vegetariano	Jardineira de soja, batata, cenoura e brócolos ^{6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Geral	Arroz colorido (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa ^{3,9,10,12}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz seco e alface ^{4,9,10}
	Vegetariano	Arroz colorido (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa ^{3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Panados de frango com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozidas ^{1,3,9,10}
	Vegetariano	Massa esparguete com estufado de feijão vermelho, tomate, cenoura e couve coração e salada de alface e tomate ^{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 confeccionados. **Peixe1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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/DSEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018

Alérgenos: 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-Tremçoço** e **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.