



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

7 a 11 de Fevereiro de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilha
	Geral	Bifanas de porco estufadas em tomate e pimento com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabijas e grão-de-bico
	Geral	Salmão no forno com arroz fresco de cenoura e feijão-verde ^{3,4,9}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz branco e cenoura cozida ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,4}

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Estufado de frango, ervilha e massa de cotovelos com salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa de cotovelos e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Lombinhos de peixe assados em cebolada com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{3,4,9,10}
	Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Feijoada à transmontana (novilho, frango, porco, cenoura, feijão vermelho e couve penca) com arroz branco ^{9,10}
	Dieta	Novilho estufado em cru com arroz branco e couve branca cozida ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **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.

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.

Revisão Técnica: 10/01/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

14 a 18 de Fevereiro de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Salada de feijão-frade com atum, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Canja ^{1,3}
	Geral	Coxa de frango assada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ^{9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e hortaliça cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Filetes de pescada no forno com batata assada e brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-branca
	Geral	Grão com carnes (carne de porco, frango e grão de bico) com cenoura, couve-coração e arroz seco ^{9,10}
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco e couve branca cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Geral	Massada de atum com cenoura, ervilha e pimento e salada de alface e couve-roxa ^{2,9,10,14}
	Dieta	Arroz de pescada e feijão-verde cozido ^{4,9,10}
	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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **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.

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.

Revisão Técnica: 10/01/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 3

21 a 25 de Fevereiro de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Pescada assada com arroz fresco de cenoura e brócolos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Panados de frango fritos com massa fusilli cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli e cenoura cozidas ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau e ovo cozidos com cebola) e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve coração cozidas ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Bolonhesa de novilho (novilho picado estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de alface ^{1,3,9,10}
	Dieta	Cubinhos de vitela estufados em cenoura, feijão verde e massa esparguete ^{1,1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Arroz de tentáculos de pota com ervilhas e salada de alface ^{2,9,10,14}
	Dieta	Arroz de pescada com couve-branca cozida ^{4,9,10}
	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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **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.

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.

Revisão Técnica: 10/01/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 4

28 de Fevereiro a 4 de Março de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Arroz de bacalhau com ervilhas e salada de alface e couve-roxa ^{4,9,10}
	Dieta	Pescada grelhada com arroz seco e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	CARNAVAL
	Geral	
	Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Lombinhos de peixe no forno com molho de legumes (cenoura, salsa, alho francês e salsa), arroz seco e salada de tomate ^{4,9,10}
	Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Hamburger de aves no forno com massa espiral estufada em cenoura e couve-coração ^{1,3,6,7,9,10}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral estufada em cenoura e couve-coração ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Salada russa de atum, ovo picado, batata, cenoura e feijão verde ^{4,9,10}
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10}
	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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **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.

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.

Revisão Técnica: 10/01/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N