



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

6 a 10 de Março de 2023

Quaresma

| | | |
|---------------|-----------|---|
| Segunda-Feira | Sopa | Sopa de grão e repolho |
| | Geral | Massa à Lavrador (massa macarrão, novilho, feijão vermelho, cenoura e couve penca) ^{1,3} |
| | Dieta | Novilho estufado ao natural com massa macarrão e couve penca cozidas ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Sopa de brócolos |
| | Geral | Bacalhau à Brás (bacalhau, alho francês, cebola, batata frita e ovo) com brócolos cozidos ^{3,4} |
| | Dieta | Pescada grelhada com batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época/ logurte ^{1,3,7} |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Crema de abóbora |
| | Geral | Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-coração cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de couve-flor |
| | Geral | Bife de frango grelhado com massa esparguete estufada em cenoura e feijão-verde ^{1,3} |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com massa esparguete e feijão-verde cozidos ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa de feijão-verde |
| | Geral | Abrótea no forno com arroz de tomate, pimento e couve coração ⁴ |
| | Dieta | Abrótea grelhada com arroz seco e couve coração cozida 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. **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**-Tremçoço e **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

13 a 17 de Março de 2023

Quaresma

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

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Canja ^{1,3} |
| | Geral | Coxa de frango assada com massa espiral cozida e salada de alface ^{1,3} |
| | Dieta | Coxa de frango assada ao natural com massa espiral, cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura |
| | 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} |
| | Sobremesa | Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7} |

| | | |
|--------------|-----------|---|
| 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} |
| | 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} |
| | Dieta | Cozido de pescada com massa cozida e couve-branca ^{1,3,4} |
| | 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. **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**-Tremço e **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 3 20 a 24 de Março de 2023

Quaresma

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 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} |
| | Dieta | Novilho estufado ao natural com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Sopa de nabiças e grão-de-bico |
| | Geral | Arroz colorido (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa ^{3,12} |
| | Dieta | Pescada grelhada com arroz seco e feijão verde cozido ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época/ logurte ^{1,3,7} |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de couve-lombarda |
| | Geral | Jardineira de cubos de peru com batata, cenoura e brócolos |
| | Dieta | Coxa de Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de penca com feijão vermelho |
| | Geral | Panados de frango com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3} |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozidas ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa de alho francês |
| | Geral | Lombinhos de salmão no forno com arroz seco de cenoura e feijão-verde ^{3,4} |
| | Dieta | Pescada assada ao natural com arroz branco e feijão verde cozido 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. **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-Tremoço** e **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Centro Escolar de Viatodos

Semana 4

27 a 31 de Março de 2023

Quaresma

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

| | | |
|-------------|-----------|---|
| Terça-Feira | Sopa | Sopa de nabiças e grão-de-bico |
| | Geral | Arroz fresco de tamboril, miolo de camarão e pimento com salada de alface e cenoura raspada ^{2,4,14} |
| | Dieta | Arroz fresco de pescada e couve coração ^{2,4,14} |
| | Sobremesa | Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7} |

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

| | | |
|--------------|-----------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de couve-galega |
| | Geral | Chilli (picado de novilho estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface |
| | Dieta | Novilho estufado em cru com arroz branco e couve branca cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|-------------|-----------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa de feijão-verde |
| | Geral | Medalhões de pescada assados em cebolada com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ⁴ |
| | Dieta | Medalhões de pescada assados ao natural com batata e feijão-verde cozidos 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. **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.