



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

1 a 5 de Maio de 2023

Segunda-Feira	Sopa	FERIADO
	Geral	
	Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira	Sopa	Canja ^{1,3}
	Geral	Bife de frango grelhado com massa macarrão estufada em cenoura e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Geral	Jardineira de potas (batata, tomate, cenoura e feijão-verde) ^{4,13}
	Dieta	Pescada grelhada com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Rojões de porco estufados com arroz seco, feijão preto e salada de alface e cenoura raspada
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz seco e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Massa espiral com atum, tomate, pimento e alho francês gratinada no forno ^{1,3,4}
	Dieta	Cozido de pescada com batata e couve-branca 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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

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

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 2

8 a 12 de Maio de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Frango estufado em cenoura e couves-de-bruxelas com arroz seco ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado em cenoura e couves-de-bruxelas com arroz seco ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Meia desfeita de bacalhau (batata cozida, grão-de-bico, ovo cozido e cebola) com salada de alface e tomate ^{1,3,4,8}
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,7}

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Cubos de peru estufado com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Sardinha petinga frita com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4}
	Dieta	Pescada cozida com arroz branco e cenoura cozida ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega e feijão vermelho
	Geral	Lombo de porco assado com batata assada e castanhas e salada de alface ³
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco e cenoura cozida
	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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

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

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.

Rev. Técnica: 16/01/2023 | A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 3

15 a 19 de Maio de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e couve-coração ^{1,3,4,12}
	Dieta	Peixe* grelhado com arroz de cenoura e couve-coração ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Geral	Coxas de frango estufadas em cenoura e ervilha com massa esparguete cozida e salada de alface
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Salada de atum, feijão-frade, ovo raspado, batata e cenoura cozidos com salada de tomate aos gomos ^{3,4}
	Dieta	Pescada grelhada com batata e couve-branca cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Novilho estufado aos cubos com massa macarrão, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com massa macarrão, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Pescada assada no forno com arroz de tomate e salada de alface ⁴
	Dieta	Arroz de peixe* com cenoura e couve branca 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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

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

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 22 a 26 de Maio de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Bife de peru grelhado com massa fusilli estufada em cenoura e repolho ^{1,3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli estufada em cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Massa à Valenciana (frango, novilho, salsicha, ervilhas, milho, cenoura e massa cotovelinho) com salada de alface ^{1,3,6,7}
	Dieta	Frango estufado em cru com massa de cotovelinho e couve-de-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁷

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Filetes de pescada fritos com arroz de cenoura e salada de tomate ⁴
	Dieta	Filetes de pescada n forno ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Bifanas de porco estufadas em tomate com batata cozida e salada de alface e cenoura raspada
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata e couve-coração cozidas
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Arroz fresco de tentáculo de pota pimento e feijão-verde cozido ^{2,14}
	Dieta	Pescada cozida 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 confecionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

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

Alérgenos: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1-Cereais** que contém 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.

Rev. Técnica: 13/04/2023 | A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 5

29 de Maio a 2 de Junho de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Lombinhos de pescada no forno com molho de gambas e camarão, arroz seco e salada de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,7}
	Dieta	Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Bolonhesa de novilho (picado de novilho estufado em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface
	Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura e repolho e arroz seco
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Salada russa de atum e ovo aos quartos (batata, cenoura e ervilha) com feijão verde salteado ^{3,4}
	Dieta	Abrótea cozida com batata e feijão verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Arroz de pato com salada de alface
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz seco e couve penca cozida
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Empadão de batata e peixe* com brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos 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 confecionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

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

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-Amendins**, **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.

Rev. Técnica: 13/04/2023 | A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N