



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Filetes de pescada fritos com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>1,3,4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Massa à Lavrador (massa macarrão, novilho, feijão vermelho, cenoura e couve-penca) <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Abrótea no forno com arroz de tomate, pimento e couve coração <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Coxa de frango estufada com massa esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Revisão técnica a 28/07/2023

A nutricionista,  
Cláudia de Oliveira Moreira 4880N

**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/DSEAS/DGE/2013 e nas Recomendações 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.



## Semana 2

11 a 15 de setembro de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Peixe <sup>1</sup> grelhado com arroz de cenoura, feijão manteiga e couve coração <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Coxa de peru assada com massa espiral cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Pescada assada no forno (cebola, pimento e tomate) com batata cozida e hortaliça salteada em azeite <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/ leite creme <sup>1,3,7</sup>
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Grão com carnes (rojões de porco, peito de frango, couve coração e grão-de-bico) com arroz seco <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega e feijão vermelho
	Geral	Massa espiral com atum, tomate e pimento gratinada no forno e salada de alface e tomate <sup>1,3,4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Revisão técnica a 28/07/2023

A nutricionista,  
Cláudia de Oliveira Moreira 4880N

**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/DSEAS/DGE/2013 e nas Recomendações 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.



## Semana 3

18 a 22 de setembro de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Almondegas de novilho estufadas em molho de tomate com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Geral	Arroz colorido (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa <sup>3,9,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Jardineira de peru com batata, cenoura e brócolos <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Geral	Arroz de pescada com pimento e salada de alface e tomate <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Bife de frango grelhado com massa esparguete (estufado de cenoura, pimento) <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Revisão técnica a 28/07/2023

A nutricionista,  
Cláudia de Oliveira Moreira 4880N

**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/DSEAS/DGE/2013 e nas Recomendações 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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Bifanas de porco estufadas em tomate e pimento com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Salmão no forno com arroz fresco de cenoura e feijão-verde <sup>3,4,9</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Estufado de frango, ervilha e massa de cotovelos com salada de alface e cebola <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Lombinhos de peixe assados ao natural com batata e feijão-verde cozidos <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/ mousse de chocolate <sup>1,3,7,8</sup>
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Chilli (picado de novilho estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e pepino <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Revisão técnica a 28/07/2023

A nutricionista,  
Cláudia de Oliveira Moreira 4880N

**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/DSEAS/DGE/2013 e nas Recomendações 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.