



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

6 a 12 de novembro de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Lombinhos de pescada estufados em molho grosso de legumes (cenoura, tomate e salsa) com arroz seco e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Coxas de frango estufadas em cenoura e ervilha com massa esparguete e salada de alface ^{1,3,9,10}
	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 ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ maçã assada com canela
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Novilho estufado aos cubos com massa macarrão, cenoura e feijão-verde ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Abrótea assada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{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

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 rijá, **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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface ^{3,9,10}
	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 ^{1,3,4,8,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Perna de peru estufada com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Sardinha petinga frita com arroz de tomate com ervilhas e salada de alface ^{1,3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega e feijão vermelho
	Geral	Frango estufado com batata, cenoura e couves-de-bruxelas ^{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

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 rijá, **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

20 a 26 de novembro de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Filete de pescada no forno (c/ pão ralado e orégãos) com arroz de cenoura, ervilha e couve-coração ^{1,3,4,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Geral	Bife de frango grelhado com massa macarrão estufada em cenoura e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Geral	Jardineira de potas (batata, tomate, cenoura e feijão-verde) ^{4,13,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta (3 variedades)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Rojões de peru estufados com arroz seco, feijão preto e salada de alface e cenoura raspada ^{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 brócolos cozidos ^{1,3,4,9,10}
	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

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 rijas, **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 4

27 de novembro a 3 de dezembro de 2023

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Massa à Valenciana (frango, novilho, ervilhas, milho, cenoura e massa cotovelinho) com salada de alface ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Arroz fresco de tentáculo de pota pimento e feijão-verde cozido ^{9,10,14}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura raspada ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Filetes de pescada fritos com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	FERIADO	

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

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. **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 rijá**, **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.