



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Geral	Perna de frango no forno ao natural com massa espiral estufada em cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Arroz de peixe* (pimento, cebola e alho) e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Jardineira de peru (cubos, cebola, cenoura, ervilha e batata) com salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época/ Maça assada com canela ^{9,10,12}
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Perca no forno em cama de hortaliça (couve coração, couve-lombarda e cenoura) com arroz de cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de grão e couve penca
	Geral	Empadão de novilho (puré de batata, novilho estufado, tomate, cenoura e cebola) com salada de tomate e cebola ^{1,3,7,9,10}
	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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Geral	Salada de feijão-frade com atum, ovo picado, cebola, salsa com massa espiral cozida e tomate aos gomos ^{1,3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Panados de frango (fritos/óleo) com arroz de tomate ervilhas e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Peru estufado com massa esparguete (cenoura, cebola, couve lombarda e grão de bico) ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão-branco
	Geral	Abrótea no forno (azeite, alho, cebola e pimento) com batata a murro assada e grelos ^{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-** Amendoados, **6-** Soja, **7-** Leite, **8-** Frutos de casca rijas, **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	Creme de abóbora
	Geral	Bolonhesa de novilho (cebola, tomate e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3,9,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Filete de pescada no forno com batata e feijão-verde salteado (azeite e alho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Frango estufado (cenoura, cebola, ervilhas e brócolos) com arroz seco
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta (3 variedades mín.)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão manteiga
	Geral	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, cebola, batata, ovo) com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Bife de peru grelhado com massa tricolor cozida e salada de tomate e cenoura ^{1,3}
	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-** Amendoados, **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.



Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Salmão no forno com arroz fresco de cenoura e feijão-verde ^{3,4,9}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca e grão de bico
	Geral	Massada de aves (peru, frango, massa cotovelos, cenoura, cebola e pimento) com salada de tomate e pepino ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Pescada à Gomes de Sá (medalhões de pescada, batata, ovo cozido, azeitona e cebola) com salada de tomate ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	FERIADO	
Sexta-Feira DIA DA CRIANÇA	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Hambúrguer de aves grelhado com batata frita (óleo) e salada mista (alface, cebola e cenoura) ^{1,3,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época/ gelado de leite ⁷

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.



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.