



DIA MUNDIAL DA CRIANÇA Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco
	Prato 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 ^{1,3,7,9,10}
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato Geral	Arroz de tentáculo de pota (pimento, cebola e alho) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato Geral	Massada de peru (cubos, cebola, cenoura, ervilha) com salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura
	Prato 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
	Prato 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 confecionados

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 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

9 a 13 de junho de 2025

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Prato Geral	Pescada cozida com arroz de cenoura e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	ENCERRADO	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Geral	Salada de feijão-frade com ovo picado, cebola, salsa com massa espiral cozida e tomate aos gomos ^{1,3,4,9,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Arroz de pato (cebola, pimento, pato desfiado) com salada de alface e cebola ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco
	Prato 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 confecionados

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 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	Creme de abóbora
	Prato 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
	Prato Geral	Filete de pescada no forno com batata e feijão verde salteado (azeite e alho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
DIA MUNDIAL DA GASTRONOMIA SAUDÁVEL	Sopa	Creme de legumes**
	Prato Geral	Chili de soja (pimento, cenoura e cebola, feijão vermelho) com arroz seco e legumes salteados (brócolos, couve coração e cenoura) ^{6,9,10,12}
	Quarta-Feira	Sobremesa
Quinta-Feira	ENCERRADO	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato Geral	Bife de peru grelhado com massa tricolor cozida e salada de tomate e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

** Creme de legumes (batata, cenoura com casca, talos de brócolos, cebola e talos de couve)

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 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 couve-flor
	Prato Geral	Salmão no forno com arroz fresco de cenoura e feijão-verde ^{3,4,9}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato Geral	Estufado de aves com massa (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 brócolos
	Prato Geral	Ovo à <i>Gomes de Sá</i> (batata, ovo cozido, azeitona e cebola) com salada de tomate ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época /Salada de fruta (mín 4 variedades)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de lombarda e feijão manteiga
	Prato Geral	Panados de frango fritos com arroz de tomate ervilhas e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e cebola
	Prato Geral	Medalhões de pescada (em cama de legumes, curgete, cenoura e pimento) com batata e repolho cozidas 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

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 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 espinafres e grão de bico
	Prato Geral	Estufado de vitela (tomate e cenoura) com massa de cotovelo e salada de alface e pepino ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato Geral	Salada de feijão-frade com atum e ovo picado, molho verde (cebola e azeite) com batata cozida e feijão-verde cozido ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato Geral	Bife de frango grelhado com feijão preto e arroz seco e salteado de couve-galega ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato Geral	Pescada em cebolada no forno (cebola e alho francês) com batata e brócolos cozidos ^{1,3,7,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura
	Prato Geral	Tiras de peru salteadas com cogumelos, pimento e tomate com massa esparguete (cozida) e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10,12}
	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

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 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.