

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



03.11.2025 a 07.11.2025

SEGUNDA-FEIRA

Creme brócolos

Prato Geral Arroz colorido (ovo mexido, ervilha, cebola, pimento, feijão-vermelho, brócolos) ^{3,9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

TERÇA-FEIRA

Sopa de couve lombarda e lentilhas

Prato Geral Perna de frango estufada (tomate, pimento e cebola com massa esparguete) e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de espinafres

Prato Geral Perca assada com batata a murro e salteado e hortaliça ^{4,9,10}

Sobremesa Salada de fruta (mín. 4 variedades)

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve coração e feijão manteiga

Prato Geral Arroz de Pato (cenoura, cebola e pimento) e salada de alface e tomate ^{9,10}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de curgete e cenoura

Prato Geral Bacalhau gratinado (batata cozida, cebola, cenoura e azeitona) com salada de tomate e pepino ^{1,3,6,9,10,11,12}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



10.11.2025. a 14.11.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de feijão verde

Prato Geral Feijoada branca (feijão branco, porco, novilho, cenoura e couve-penca) com arroz seco ^{9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

TERÇA-FEIRA

Sopa de grão e couve penca

Prato Geral Empadão de peixe* (batata cozida com peixe, cenoura, pimento) c/ queijo flamengo no forno e brócolos cozidos ^{1,4,,6,7,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Massa à valenciana (cubos de peru, frango, pimento, cenoura, feijão vermelho, massa cotovelos, tomate e feijão verde) ^{1,3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve lombarda

Prato Geral Filete de pescada frito (ovo, óleo) com salada russa (batata, cenoura, ervilha) e salada de tomate ^{1,3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Creme de couve-flor

Prato Geral Frango assado com arroz de grelos e feijão manteiga

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



17.11.2025. a 21.11.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de juliana

Prato Geral Arroz fresco de pota (tomate, cenoura e pimento) com salada de alface e tomate ^{1,3,6,9,10,12,14}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de alho-francês

Prato Geral Rancho (novilho, grão-de-bico, massa cotovelo, hortaliça, cenoura) ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve lombarda

Prato Geral Cozido de batata, ovo, feijão verde e ervilha com cebolada e azeitona ^{3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral Peru estufado em molho grosso de tomate, pimento e cenoura com arroz seco e salada de alface e pepino ^{9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa couve coração

Prato Geral Salada de atum, feijão frade, massa espiral, brócolos e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Maça assada com canela ^{9,10,12}

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



24.11.2025 a 28.11.2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de repolho

Prato Geral Bolonhesa de novilho (estufado de novilho, cebola, cenoura, tomate e massa esparguete) e feijão verde cozido e salteado ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de

Prato Geral Meia desfeita de paloco (c/ ovo, grão-de-bico e salsa) com couve penca salteada ^{3,4,9,10}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

QUARTA-FEIRA

Sopa de feijão vermelho e couve penca

Prato Geral Panados de frango (fritos) com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Creme de alho francês

Prato Geral Filete de peixe-vermelho assado no forno ao natural com batata a murro e salada de tomate e cebola ^{4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Ovos mexidos (cebola, cenoura e salsa) com arroz de feijão frade e cenoura e salada de alface e pepino ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhade 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.

