

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



02.02.2026 a 06.02.2026

SEGUNDA-FEIRA

Creme de abóbora e ervilhas

Prato Geral Bolonhesa de atum (estufado de tomate, pimento e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de alho francês e couve branca

Prato Geral Frango (perna) assado com batata a murro e salteado de couve-lombarda e cenoura

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de repolho

Prato Geral Pescada grelhada com arroz fresco de feijão manteiga e grelos ^{4,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUINTA-FEIRA

Sopa de brócolos e cenoura

Prato Geral Grão de carnes (peru e vitela, grão de bico com massa macarronete) com salada de tomate, cebola e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca

Prato Geral Omelete (ervilha, cenoura, feijão verde e orégãos) com arroz simples e brócolos cozidos ^{3,6,9,10}

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



09.02.2026 a 13.02.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral Massa à Lavrador (estufado de vitela, cebola, feijão vermelho, massa cotovelo e couve penca) ^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de couve-flor

Prato Geral Cozido de batata, feijão frade, ovo e atum com feijão-verde cozido ^{3,4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve penca e feijão vermelho

Prato Geral Panado de frango (frito/óleo) com arroz fresco de tomate com salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve-coração e lentilhas

Prato Geral Filete de pescada grelhado com batata assada e salteado de repolho e couves-de-bruxelas ^{4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Creme de cenoura e alho francês

Prato Geral Perna de peru no forno com arroz de cogumelos e espinafres ^{9,10}

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



16.02.2026 a 20.02.2026

SEGUNDA-FEIRA

ENCERRADO

TERÇA-FEIRA

FERIADO

QUARTA-FEIRA

Sopa de espinafres e grão-de-bico

Prato Geral Arroz fresco de potas (tomate, pimento e cebola) com hortaliça salteada (couve coração, lombarda e cenoura) ^{1,3,4,6,9,10,14}

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve-flor

Prato Geral Massa estufada com cubos de peru (cenoura, pimento e ervilha) com salada de tomate, alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

Sopa de feijão manteiga e couve lombarda

Prato Geral Ovo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, azeitonas, cebolada e salsa) com brócolos cozidos ^{3,9,10}

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



23.02.2026 a 27.02.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabijas

Prato Geral : Gratinado de peixe (salmão, lombo de pescada, massa espiral tricolor, cebola, espinafres, pimento e couve flor) com salada de alface, tomate e cenoura^{1,3,4,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de abóbora e batata doce

Prato Geral : Jardineira de frango (estufado de perna de frango, batata, ervilha, tomate, pimento, cenoura e feijão-verde)

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Pataniscas de bacalhau (cebola, salsa, migas de bacalhau, ovo, farinha de trigo/fritas óleo) com arroz fresco de feijão manteiga (cebola, pimento, couve coração e alho)^{1,3,4,6,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

QUINTA-FEIRA

Creme de couve branca e feijão-vermelho

Prato Geral Peru guisado (cenoura, pimento) com massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e cebola^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca

Prato Geral Filete de pescada no forno com crosta de broa de milho em cama de repolho e cebola com arroz de cenoura e brócolos salteados^{1,4,9,10,12}

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.

