



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

1 a 4 de Janeiro de 2019

Segunda-Feira	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira 01/01/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira 02/01/2019	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura) ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado com batata e cenoura cozidas ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 03/01/2019	Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz xau-xau (ovo mexido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e tomate aos gomos ^{3,9,10}
	Almoço - Dieta	Raia grelhada com arroz seco e alface ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 04/01/2019	Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bife de peru grelhado com puré de batata e salada de alface e pimento ^{3,7,9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com batata e feijão-verde cozidos ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

Alérgenos: 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

7 a 11 de Janeiro de 2019

Segunda-Feira 07/01/2019	Sopa	Sopa de couve-coração ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Lombinhos de vitela com cenoura, ervilha e massa ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Lombinhos de vitela ao natural com cenoura, ervilha e massa ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 08/01/2019	Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Jardineira de potas (batata, tomate, cenoura e feijão-verde) ^{4,13,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira 09/01/2019	Sopa	Sopa de nabo ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Panados de peru com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{1,3,7,9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-branca cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 10/01/2019	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida ao cubos e ovo) e brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Cozido de peixe, batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 11/01/2019	Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Esparguete à bolonhesa (estufado de novilho, cenoura e tomate) com salada de couve-roxa ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Novilho estufado em cru com massa esparguete e cenoura ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 3

14 a 18 de Janeiro de 2019

Segunda-Feira 14/01/2019	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,8,9,10}
	Almoço - Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz seco e repolho cozido ^{5,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 15/01/2019	Sopa	Sopa de nabiças e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Frango estufado com massa espiral, cenoura e couves-de bruxelas ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Frango ao natural com massa espiral e couves-de-bruxelas ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira 16/01/2019	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata, cebola, salsa e salada de tomate ^{3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 17/01/2019	Sopa	Sopa de couve-galega ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz de pato com salada de alface, pepino e pimento ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com salada de alface e arroz branco ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 18/01/2019	Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Lombinhos de peixe com molho de gambas, batata cozida e salada mista ^{2,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Lombinhos de peixe com batata cozida e brócolos cozidos ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 4

21 a 25 de Janeiro de 2019

Segunda-Feira 21/01/2019	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz fresco de peru de com cenoura, pimento e salada de alface ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Peru estufado ao natural com arroz seco e salada de alface ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 22/01/2019	Sopa	Sopa de couve-penca ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bacalhau à Brás com brócolos e cenoura salteados ^{1,2,3,8,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira 23/01/2019	Sopa	Canja ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bifaninhas com massa esparguete e salada mista ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Bifanas cozidas com massa esparguete e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 24/01/2019	Sopa	Sopa de nabos e nabiças ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz de tentáculo com pimento e salada de alface e couve-roxa ^{4,9,10,14}
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e salada de alface ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 25/01/2019	Sopa	Creme de curgete ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Frango assado com puré e salada de alface e cenoura ^{3,9,10}
	Almoço - Dieta	Frango estufado em cru com batata, cenoura e repolho ^{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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrétea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

Alérgenos: 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 5

28 a 31 de Janeiro de 2019

Segunda-Feira 28/01/2019	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Massada de salmão com tomate, pimento e hortaliça picada ^{1,3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Cozido de pescada com massa cozida e couve-branca ^{1,3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 29/01/2019	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Novilho estufado com cenoura, arroz seco e salada de alface e tomate ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura, repolho e arroz seco ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira 30/01/2019	Sopa	Sopa de couve-penca ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos ^{3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 31/01/2019	Sopa	Creme de Cenoura ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Grão com carnes (carne de porco e frango) com cenoura, couve-coração e massa ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Frango estufado ao natural com repolho e massa ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

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. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, 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

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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N