



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

4 a 8 de Março de 2019

Segunda-Feira 04/03/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira 05/03/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira 06/03/2019	Sopa	
	Almoço - Geral	
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quinta-Feira 07/03/2019	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Frango estufado com massa espiral, cenoura e brócolos ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Frango ao natural com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 08/03/2019	Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Filetes de pescada fritos com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ^{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. 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-**Tremço 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

11 a 15 de Março de 2019

Segunda-Feira 11/03/2019	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz xau-xau (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa ^{3,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com arroz seco e alface ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 12/03/2019	Sopa	Sopa de nabiças e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bolonhesa de novilho com massa esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Novilho ao natural com massa esparguete e cenoura cozida ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira 13/03/2019	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Salada de feijão-frade com atum, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos ^{3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 14/03/2019	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 massa espiral cozida e couve branca cozida ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 15/03/2019	Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Lombinhos de peixe no forno com molho de gambas, arroz seco e salada de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,7,9,10}
	Almoço - Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Rabanadas ^{1,3,7}

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. 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

18 a 22 de Março de 2018

Segunda-Feira 18/03/2019	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Lombinhos de vitela estufados em cenoura, batata e salada de alface ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Peru estufado ao natural com batata e salada de alface ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira 19/03/2019	Sopa	Sopa de couve-penca ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate ^{34,9,10}
	Almoço - Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz e cenoura cozida ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,4}

Quarta-Feira 20/03/2019	Sopa	Canja ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bifaninhas de porco 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 21/03/2019	Sopa	Sopa de nabos e nabichas ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Frango assado com arroz seco e salada de alface e cenoura ^{3,9,10}
	Almoço - Dieta	Frango estufado em cru com arroz e cenoura e repolho cozidos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 22/03/2019	Sopa	Creme de curgete ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bacalhau à Brás com brócolos e cenoura salteados ^{1,3,4,8,9,10}
	Almoço - Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ^{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 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**-Tremço 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

25 a 29 de Março de 2019

Segunda-Feira 25/03/2019	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{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

Terça-Feira 26/03/2019	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Feijoada branca (feijão branco, vitela, peito de frango, couve coração) com arroz branco ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Vitela estufada ao natural com arroz branco e couve branca cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira 27/03/2019	Sopa	Sopa de couve-penca ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Lombinhos de salmão no forno com arroz seco e salada de alface e couve-roxa ^{4,9,10}
	Almoço - Dieta	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz branco e salada de alface ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira 28/03/2019	Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Bife de peru grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira 29/03/2019	Sopa	Sopa de couve-coração ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz de tentáculo com pimento e salada de alface e couve-roxa ^{4,13,9,10,14}
	Almoço - Dieta	Pescada cozida com batata 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

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