Centro Escolar de Viatodos

Semana 1 **2 a 6 de Dezembro de 2019**

Segunda-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-flor
	Geral	Arroz de pescada com pimento e salada de alface e cenoura raspada[4,9,10]
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidos[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	**Sopa**	Sopa de nabiças e grão-de-bico
	Geral	Bolonhesa de novilho com massa esparguete e couve-de-bruxelas[1,3,9,10]
	Dieta	Novilho ao natural com massa esparguete e cenoura cozida[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Arroz xau-xau (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa[3,9,10,12]
	Dieta	Pescada grelhada com arroz seco e alface[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte[1,3,7]

Quinta-Feira	**Sopa**	Sopa de penca com feijão vermelho
	Geral	Peru estufado com batata, cenoura e brócolos[9,10]
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos[9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface[1,3,4,9,10]
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz branco 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.

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, 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 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 2 **9 a 13 de Dezembro de 2019**

Segunda-Feira	**Sopa**	Creme de cenoura e ervilha
	Geral	Feijoada à transmontana (novilho, frango, chouriça de carne, feijão vermelho, cenoura e hortaliça) com arroz branco[1,7,9,10]
	Dieta	Vitela estufada ao natural com arroz branco e hortaliça cozida[9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	**Sopa**	Sopa de nabiças e grão-de-bico
	Geral	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura raspada[3,4,7,9,10]
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida[4,7,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	**Sopa**	Creme de abóbora
	Geral	Frango estufado com massa de cotovelos e salada de alface e tomate[1,3,9,10]
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa de cotovelos e brócolos[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina[1,3,4]

Quinta-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-galega
	Geral	Lombinhos de peixe no forno com molho de gambas e salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)[1,3.4,9,10]
	Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com batata e feijão-verde cozidos[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	**Sopa**	Sopa de feijão-verde
	Geral	Arroz de pato com salada de alface, pepino e pimento[9,10]
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral cozida e couve branca cozida [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 confecionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, 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 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 3 — **16 a 20 de Dezembro de 2019**

Segunda-Feira	**Sopa**	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Peru assado com arroz de ervilhas e hortaliça salteada[9,10]
	Dieta	Peru assado ao natural com arroz branco e hortaliça cozida[9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/ Rabanadas[1,3,7]
Terça-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-penca
	Geral	Salada de feijão-frade com atum, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos[3,4,9,10]
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte[1,3,7]
Quarta-Feira	**Sopa**	Canja[1,3,7]
	Geral	Bifaninhas de porco com massa esparguete e salada mista[1,3,9,10]
	Dieta	Bifanas cozidas com massa esparguete e brócolos cozidos[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-branca
	Geral	Filetes de pescada no forno com batata assada e brócolos cozidos[34,9,10]
	Dieta	Filetes de pescada no forno batata e brócolos cozidos[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	**Sopa**	Creme de curgete
	Geral	Arroz à valenciana (vitela, peito de frango, cenoura e ervilha)[9,10]
	Dieta	Vitela estufada ao natural com arroz branco e couve branca cozida[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.

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, 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 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 4 **23 a 27 de Dezembro de 2019**

Segunda-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida ao cubos e ovo) e brócolos cozidos[3,4,9,10]
	Dieta	Cozido de peixe*, batata e brócolos cozidos[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	**Sopa**	
	Geral	NATAL
	Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira	**Sopa**	
	Almoço - Geral	NATAL
	Almoço - Dieta	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	**Sopa**	Creme de cenoura
	Geral	Panados de frango grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate[1,3,9,10]
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	**Sopa**	Sopa de couve-coração[1,3,6,7,8]
	Geral	Arroz de tentáculo com pimento e salada de alface e couve-roxa[4,13,9,10,14]
	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 confecionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta.

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, 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 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 5 **De 30 de Dezembro de 2019 a 3 de Janeiro de 2020**

Segunda-Feira	**Sopa**	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Lombinhos de vitela estufados em cenoura com massa espiral e salada de alface[1,1,3,9,10]
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa espiral e brócolos cozidos[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	**Sopa**	
	Geral	PASSAGEM DE ANO
	Dieta	
	Sobremesa	

Quarta-Feira	**Sopa**	
	Geral	PASSAGEM DE ANO
	Dieta	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	**Sopa**	Sopa de couve lombarda
	Geral	Tintureira no forno com batata assada e salada de cebola e tomate aos gomos[4,9,10]
	Dieta	Tintureira no forno ao natural com batata assada e couve coração cozidas[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	**Sopa**	Creme de curgete
	Geral	Bifinhos de frango grelhado com arroz branco e brócolos e cenoura salteados[9,10]
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida[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.

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, 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 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.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N