Centro Escolar de Viatodos

Semana 1 6 a 10 de Janeiro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	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 brócolos cozidos[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiça e feijão-branco
	Almoço - Geral	Massa à Lavrador (massa com novilho, feijão-vermelho, cenoura e hortaliça)[1,3,9,10]
	Almoço - Dieta	Novilho estufado ao natural com massa cozida e Couve [1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina[1,3,7]

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Almoço - Geral	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata, cebola, salsa e salada de tomate[4,9,10]
	Almoço -Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura cozidas[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Almoço - Geral	Bife de peru grelhado com massa espiral estufada em cenoura e couve-coração[1,3,9,10]
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral estufada em cru ecouve-coração[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	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

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

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.

Rev. Técnica: 13/12/2019 | A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 2 — 13 a 17 de Janeiro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de grão e repolho
	Almoço - Geral	Panados de frango com massa esparguete cozida e salada de alface e pepino [1,3,7,9,10]
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couve-branca cozida [1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	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/ Iogurte [1,3,7]
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Almoço - Geral	Arroz à transmontana (novilho, frango, cenoura, feijão-vermelho, penca) [1,3,9,10]
	Almoço - Dieta	Novilho estufado ao natural com arroz branco e penca cozida [9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Almoço - Geral	Tintureira no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura [4,9,10]
	Almoço - Dieta	Tintureira grelhada com arroz seco e repolho cozido [4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Almoço - Geral	Strogonoff de peru e cogumelos com massa macarrão e salada de alface e cenoura raspada [1,3,9,10]
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarrão e feijão-verde cozidos [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.

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.

Rev. Técnica: 13/12/2019A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 3 — 20 a 24 de Janeiro de 2019

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Almoço - Geral	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, ervilhas e couve coração [1,3,4,9,10,12]
	Almoço - Dieta	Peixe grelhado com arroz de cenoura e couve coração [4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço - Geral	Chilli (estufado de picado de novilho, cenoura, tomate e feijão vermelho) com arroz seco e salada de couve-roxa [1,3,9,10]
	Almoço - Dieta	Novilho estufado em cru com arroz seco e cenoura cozida [1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina [1,3,7]

Quarta-Feira	Sopa	Canja
	Almoço - Geral	Filete de pescada no forno em cama de cenoura, cebola e alho francês com batata cozida e hortaliça picada salteada em azeite [4,9,10]
	Almoço - Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com batata e hortaliça cozidas [4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Almoço - Geral	Frango assado com arroz de cenoura e feijão-verde e salada de alface [3,9,10]
	Almoço - Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco, cenoura e feijão-verde cozido [9,10]
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Almoço - Geral	Massa espiral com atum, tomate e pimento gratinada no forno e salada mista [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

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 dispo-nibilidade 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.

Rev. Técnica: 13/12/2019 | A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N

Centro Escolar de Viatodos

Semana 4 — 27 a 31 de Janeiro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda[1,3,6,7,8]
	Almoço – Geral	Vitela estufada aos cubos com cenoura, ervilha e massa cotovelos[1,3,9,10]
	Almoço -Dieta	Vitela estufada ao natural com cenoura, ervilha e massa cotovelos[1,3,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças e grão-de-bico[1,3,6,7,8]
	Almoço – Geral	Meia desfeita de bacalhau com grão-de-bico e salada de alface e tomate[1,2,3,4,8,9,10]
	Almoço -Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte[1,3,7]
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora[1,3,6,7,8]
	Almoço - Geral	Perna de peru estufada com massa espiral e brócolos[9,10]
	Almoço -Dieta	Peru estufado ao natural com massa espiral e brócolos cozidos[9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega[1,3,6,7,8]
	Almoço - Geral	Sardinha petinga frita com arroz de tomate e salada de alface[1,3,4,9,10]
	Almoço -Dieta	Pescada cozida com arroz branco e cenoura cozida[4,9,10]
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde[1,3,6,7,8]
	Almoço - Geral	Frango estufado com batata, cenoura e couves-de Bruxelas [1,3,9,10]
	Almoço -Dieta	Frango ao natural com batata e couves-de-Bruxelas [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.

Peixe1: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, maruca, raia, redfish ou solha de acordo com a dispo-nibilidade 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.

Rev. Técnica: 13/12/2019 | A Nutricionista: Margarida Pimentel 2442N