



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

2 a 6 de Março de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Creme de grão e repolho
	Almoço - Geral	Jardineira de frango (batata, ervilha e cenoura) ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Frango estufado em cru com batata e cenoura cozidas ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Almoço - Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e couve coração ^{1,3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Peixe* grelhado com arroz de cenoura e couve coração ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Almoço - Geral	Rancho (massa cotovelo com novilho, grão-de-bico, cenoura e couve penca) ^{1,3,9,10}
	Almoço - Dieta	Novilho estufado ao natural com massa cozida e couve penca ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Almoço - Geral	Coxa de peru estufada em cenoura e feijão-verde com puré de batata e salada de alface ^{3,7,9,10}
	Almoço - Dieta	Coxa de peru estufada em cru com batata e feijão-verde cozidos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Almoço - Geral	Tintureira no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,8,9,10}
	Almoço - Dieta	Tintureira grelhada com arroz seco e repolho cozido ^{5,9,10}
	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 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018.

Alérgenos: 1- glúten; 2-Crustáceos, 3- Ovo; 4- Leite; 5- Peixe; 6- Frutos de casca rijita; 7-Soja; 8- Amendoim; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12 sulfitos; 13-Moluscos

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N



Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

9 a 13 de Março de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Almoço - Geral	Arroz de pescada com pimento e salada de alface e cenoura raspada ^{4,9,10}
	Almoço - 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
	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	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Almoço - Geral	Arroz xau-xau (ovo cozido, cogumelos, ervilhas e cenoura) com salada de alface e couve-roxa ^{3,9,10,12}
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com arroz seco e alface ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca com feijão vermelho
	Almoço - Geral	Frango estufado com batata, cenoura e brócolos ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Frango ao natural com batata e brócolos cozidos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	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 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.

Alérgicos: 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 Março de 2020

SEMANA DA ÁGUA

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	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 nabijas e grão-de-bico
	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

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	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/ Gelatina

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Almoço - Geral	Bifinhos de frango grelhado com arroz branco e brócolos e cenoura salteados ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Almoço - Geral	Lombinhos de peixe no forno com molho de grosso de legumes (cenoura, tomate e salsa) com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com batata e feijão-verde 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 e 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

24 a 28 de Março de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas
	Almoço - Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate ^{3,4,9,10}
	Almoço - Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz e cenoura cozida ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Almoço - Geral	Jardineira de vitela com cenoura, ervilha, feijão-verde e batata ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Peru estufado ao natural com batata e salada de alface ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Canja
	Almoço - Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e couve coração ^{1,3,5,9,10}
	Almoço - Dieta	Peixe* grelhado com arroz de cenoura e couve coração ^{5,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de nabos e nabiças
	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

Sexta-Feira	Sopa	Creme de curgete
	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.

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 horticolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEAS/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

23 a 27 de Março de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Arroz à valenciana (vitela, peito de frango, cenoura e ervilha) ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Vitela estufada ao natural com arroz branco e couve branca cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco ^{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

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca ^{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

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Tentáculo de pota estufado com pimento, batata e feijão-verde ^{9,10,14}
	Almoço - Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração ^{1,3,6,7,8}
	Almoço - Geral	Vitela de assada e arroz de cenoura com couve penca e couve branca salteadas ^{9,10}
	Almoço - Dieta	Vitela estufada em cru com arroz branco e couve coração cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Doce branco ^{1,3,5,6,7,8}

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.

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

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**-Tremço e **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N