



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

5 a 9 de Outubro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	FERIADO
	Geral	
	Dieta	
	Sobremesa	

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabijas e grão-de-bico
	Geral	Bolonhesa de novilho (picado estufado em molho de tomate) com massa esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado 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/ logurte ^{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 fritos 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 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 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

12 a 16 de Outubro de 2020

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 nabijas e grão-de-bico
	Geral	Abrótea no forno com batata assada e salada de cebola e tomate aos gomos ^{4,9,10}
	Dieta	Abrótea no forno ao natural com batata assada e couve coração cozidas ^{4,9,10}
	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) ^{1,2,3,4,9,10,14}
	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 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/DSEEEAS/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

19 a 23 de Outubro de 2020

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/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Canja ^{1,3,7}
	Geral	Bifanas de porco estufadas em tomate e pimento com massa esparguete cozida 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 ^{3,4,9,10}
	Dieta	Filetes de pescada no forno batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Geral	Grão com carnes (carne de porco, frango e grão de bico) com cenoura, couve-coração e arroz seco ^{9,10}
	Dieta	Frango estufado 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 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 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

26 a 30 de Outubro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Pescada assada com arroz fresco de cenoura e brócolos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Cubinhos 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

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau e ovo cozidos com cebola) e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Panados de frango fritos com massa fusilli e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli e cenoura cozida ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Arroz de tentáculo com pimento e salada de alface e couve-roxa ^{2,9,10,14}
	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 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 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