



Centro Escolar de Viatodos

Semana 1 4 a 8 de Janeiro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Massa esparguete à bolonhesa (novilho picado estufado em cenoura e tomate) com salada de alface e cenoura raspada
	Dieta	Novilho estufado em cru com massa esparguete cozida e cenoura cozida ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida ao cubos e ovo) e brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Cozido de pescada, batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{4,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Rojões de porco estufados com arroz seco, feijão preto e salada de alface e cenoura raspada ^{9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz seco e couve-coração cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,6,7,8}
	Geral	Tentáculo de pota estufado com pimento, batata e feijão-verde ^{9,10,14}
	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}
	Geral	Bife de peru grelhado com massa fusilli estufada em cenoura e repolho ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli estufada em cenoura e repolho ^{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 abrétea, 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/DSEAS/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.



Ementa
da
Semana

Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

11 a 15 de Janeiro 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Lombinhos de pescada no forno com molho de gambas e camarão, arroz seco e salada de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,7,9,10}
	Dieta	Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-branco
	Geral	Novilho estufado com cenoura, repolho e massa esparguete ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura, repolho e massa esparguete cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Arroz de pato (s/enchidos) com salada de alface e pepino ^{9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-coração cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{1,3,6,7,8}
	Geral	Filetes de pescada fritos com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,3,4,9,10}
	Dieta	Pescada grelhada 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 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/DSEAS/DGE/2013 e nas Orientações 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

18 a 22 de Janeiro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de grão e repolho
	Geral	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{9,10}
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-coração cozida ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Empadão de peixe* com brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Massa à Lavrador (massa macarrão, novilho, feijão vermelho, cenoura e couve penca) ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com massa cozida e couve penca ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Tintureira no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{4,9,10}
	Dieta	Tintureira grelhada com arroz seco e repolho cozido ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Bife de frango grelhado com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa 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 e nas Orientações 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 25 a 29 de Janeiro de 2020

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

Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Frango assado com massa espiral cozida e salada de alface ^{1,3,9,10}
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral, cenoura e feijão-verde cozido ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Canja ^{1,3}
	Geral	Pescada assada no forno em cebola e tomate com batata cozida e hortaliça picada salteada em azeite ^{4,9,10}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Geral	Chilli (estufado de picado de novilho, cenoura, tomate e feijão vermelho) com arroz seco e salada de couve- roxa ^{1,3,9,10}
	Dieta	Novilho estufado em cru com arroz seco e cenoura cozida ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Geral	Massa espiral com atum, tomate e pimento gratinada no forno e salada mista ^{1,3,4,9,10}
	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 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 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018

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.



Ementa
da
Semana

Centro Escolar de Viatodos

Semana 5

31 de Janeiro a 5 de Fevereiro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Vitela estufada aos cubos com massa macarrão, cenoura e feijão-verde ^{1,3,9,10}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa macarrão, cenoura e feijão-verde ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Geral	Sardinha petinga frita com arroz de tomate e couve-penca ^{1,3,4,9,10}
	Dieta	Pescada cozida com arroz branco e couve-penca cozida ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ^{1,3,7}

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilha) com salada de alface ^{9,10}
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata e cenoura cozidas ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Pescada estufada em molho grosso de legumes (cenoura, tomate e salsa) com arroz branco e brócolos cozidos ^{3,4,9,10}
	Dieta	Pescada estufada em cru com arroz e brócolos cozidos ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Strogonoff de peru e cogumelos (s/ natas) com massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3,9,10}
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete 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, 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-Tremçoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A nutricionista: Margarida Pimentel 2442N