



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 05/04/2021 a 09/05/2021

S3	2ª-Feira 05/ abril	3ª-Feira 06/ abril	4ª-Feira 07/ abril	5ª-Feira 08/ abril	6ª-Feira 09/ abril
Sopa	Brócolos e ervilhas	Creme de lentilhas	Macedónia	Couve-coração com feijão vermelho	Cenoura e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Rancho (vaca, porco, grão de bico)	Salmão grelhado com batata assada com casca	Arroz de aves (frango, peru) no forno	Red-fish assado com batata assada	Omelete de queijo e pimento no forno com massa cotovelinhos
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe	Leite	Peixe	Ovo, Leite, Cereais que contêm glúten
Vegetais	x	Couve-flor cozida	Gominhos de tomate	Alface, pimento, cebola	Juliana de repolho e couve roxa
Alergénios		Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Pera	Gelatina/ Banana	Kiwi	Maçã	Laranja
Alergénios	Não contém	Sulfitos	Não contém	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alérgenos devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 12/04/2021 a 16/04/2021

S4	2ª-Feira 12/ abril	3ª-Feira 13/ abril	4ª-Feira 14/ abril	5ª-Feira 15/ abril	6ª-Feira 16/ abril
Sopa	Caldo verde (sem enchidos)	Grão com espinafres	Couve lombarda	Creme de couve-flor	Alho francês e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Tortilha de legumes no forno	Pescada estufada com arroz branco	Hambúrguer de aves com arroz de feijão frade	Coelho estufado com batata cozida	Massinha de salmão
Alergénios	Ovo	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja, Aipo, Sulfitos	Leite, Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo
Vegetais	Alface, beterraba, milho	Tomate, alface, cebola	Tomate, cenoura	Couve branca e cenoura	Brócolos cozidos
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Tangerina	Laranja	Pera	Tangerina	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Leite	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, mostarda, aipo e sulfitos.** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 19/04/2021 a 23/04/2021

S5	2ª-Feira 19/ abril	3ª-Feira 20/ abril	4ª-Feira 21/ abril	5ª-Feira 22/ abril	6ª-Feira 23/ abril
Sopa	Creme de favas e curgete	Espinafres	Couve lombarda e grão	Nabo e feijão verde	Abóbora e lentilhas
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Lasanha de peru	Abrótea assada com cebolada e batata assada	Bife de frango grelhado com esparguete	Jardineira de potas	Ovos mexidos com orégãos e arroz de brócolos
Alergénios	Peixe, Leite, Cereais que contêm glúten, Ovo, Sulfitos	Peixe, Sulfitos	Cereais que contêm glúten, Ovo	Moluscos	Ovo
Vegetais	Alface e pepino	Juliana de repolho e couve-roxa	Espinafres salteados	Tomate	X
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Gelatina/ Banana	Pera
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Sulfitos	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, mostarda, aipo e sulfitos.** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 26/04/2021 a 30/04/2021

S6	2ª-Feira 26/ abril	3ª-Feira 27/ abril	4ª-Feira 28/ abril	5ª-Feira 29/ abril	6ª-Feira 30/ abril
Sopa	Creme de agrião	Grão com couve lombarda	Penca e cenoura	Feijão branco e couve-flor	Alho francês e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Quiche de legumes (cogumelos, pimento, couve branca)	Lombinho de pescada no forno com tomate e batata cozida	Hambúrguer de aves estufado com <i>fusilli</i> tricolor	Salmão no forno com limão e batata assada	Arroz à valenciana
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja, Aipo, Sulfitos	Peixe	Não contém
Vegetais	Alface. Cenoura, milho	Brócolos cozidos	Couve salteada-	Alface, tomate, feijão-frade	x
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Kiwi	Laranja	Pera	logurte	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Leite	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, mostarda, aipo e sulfitos.** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.