



## Centro Escolar de Viatodos

Semana 1

30 de Maio a 3 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilha
	Geral	Bifanas de porco estufadas em tomate e pimento com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabijas e grão-de-bico
	Geral	Salmão no forno com arroz fresco de cenoura e feijão-verde <sup>3,4,9</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz branco e cenoura cozida <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira Dia Mundial da Criança	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Estufado de frango, ervilha e massa de cotovelos com salada de alface e cebola <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa de cotovelos e brócolos cozidos <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelado <sup>1,3,4</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-galega
	Geral	Lombinhos de peixe assados em cebolada com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>3,4,9,10</sup>
	Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com batata e feijão-verde cozidos <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Chilli (picado de novilho estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e pepino <sup>9,10</sup>
	Dieta	Novilho estufado em cru com arroz branco e couve branca cozida <sup>9,10</sup>
	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, 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.

Revisão Técnica: 13/05/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



## Centro Escolar de Viatodos

Semana 2

6 a 10 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Salada de feijão-frade com atum, batata, ovo picado, cebola, salsa e tomate aos gomos <sup>3,4,9,10</sup>
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
	Geral	Coxa de frango assada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura raspada <sup>9,10</sup>
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e hortaliça cozida <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Filetes de pescada no forno com batata assada e brócolos cozidos <sup>3,4,9,10</sup>
	Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e brócolos cozidos <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte <sup>1,3,7</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-branca
	Geral	Grão com carnes (carne de porco, frango e grão de bico) com cenoura, couve-coração e arroz seco <sup>9,10</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco e couve branca cozida <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	FERIADO
	Geral	
	Dieta	
	Sobremesa	

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, 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.

Revisão Técnica: 13/05/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



## Centro Escolar de Viatodos

Semana 3

13 a 17 de Junho de 2022

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

Terça-Feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas
	Geral	Panados de frango fritos com massa fusilli cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli e cenoura cozidas <sup>1,3,9,10</sup>
	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 <sup>3,4,9,10</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve coração cozidas <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina <sup>1,3,7</sup>

Quinta-Feira	Sopa	FERIADO
	Geral	
	Dieta	
	Sobremesa	

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Geral	Bolonhesa de novilho (novilho picado estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de alface <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Cubinhos de vitela estufados em cenoura, feijão verde e massa esparguete <sup>1,1,3,9,10</sup>
	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, 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.

Revisão Técnica: 13/05/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



## Centro Escolar de Viatodos

Semana 4

20 a 24 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Geral	Arroz de bacalhau com ervilhas e salada de alface e couve-roxa <sup>4,9,10</sup>
	Dieta	Pescada grelhada com arroz seco e brócolos cozidos <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de nabiça e feijão-branco
	Geral	Massa à Lavrador (massa com novilho, feijão-vermelho, cenoura e hortaliça) <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Novilho estufado ao natural com massa cozida e couve penca <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Lombinhos de peixe no forno com molho de legumes (cenoura, salsa, alho francês e salsa), arroz seco e salada de tomate <sup>4,9,10</sup>
	Dieta	Lombinhos de peixe assados ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/logurte <sup>1,3,7</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca
	Geral	Hamburger de aves no forno com massa espiral estufada em cenoura e couve-coração <sup>1,3,6,7,9,10</sup>
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral estufada em cenoura e couve-coração <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Salada russa de atum, ovo picado, batata, cenoura e feijão verde <sup>4,9,10</sup>
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura cozidas <sup>4,9,10</sup>
	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, 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.

Revisão Técnica: 13/05/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N



## Centro Escolar de Viatodos

Semana 5

27 de Junho a 1 de Julho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de grão e repolho
	Geral	Strogonoff de peru e cogumelos com massa macarrão e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarrão e feijão-verde cozidos <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Filete de pescada fritos com arroz de feijão branco e couve penca <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco e hortaliça cozida <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte <sup>1,3,7</sup>

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Geral	Frango assado com batata assada e salada de alface e tomate <sup>9,10</sup>
	Dieta	Peito de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Geral	Almondegas de novilho estufadas em cenoura e tomate com massa esparguete cozida e salada de alface e cebola <sup>1,3,9,10</sup>
	Dieta	Novilho estufado em cru com massa esparguete e couve-branca cozida <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Geral	Abrótea no forno com arroz fresco de tomate e repolho <sup>4,9,10</sup>
	Dieta	Abrótea grelhada com arroz branco e repolho cozido <sup>4,9,10</sup>
	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, 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.

Revisão Técnica: 13/05/2022 | A nutricionista, Margarida Pimentel 2442N