

Ementa 2º e 3º Ciclos EB e Secundário

ALMOÇO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
SOPA	Feijão-Verde ¹⁾	Cenoura ¹⁾	Couve-Coração ¹⁾	Brócolos ¹⁾	Legumes ¹⁾
1 1 a 4/9 28/09 a 2/10 26 a 30/10 23 a 27/11 21 a 24/12 18 a 22/1 15 a 19/2 15 a 19/3	Arroz de atum e cenoura raspada (10)(11)(12)(13)	Massa à Lavrador (massa, carne de porco, feijão, cenoura e couve lombarda) (1)(3)(13)	Arroz colorido (arroz, milho, ovo, fiambre e ervilhas) e brócolos cozidos (1)(2)(3)(6)(13)	Panado de frango, esparguete e salada de alface (1)(3)(13)	Perca gratinada, batata cozida e feijão-verde salteado (10)(11)(12)(13)
2 7 a 11/9 6 a 9/10 2 a 6/11 30/11 a 4/12 28 a 30/12 25 a 29/1 22 a 26/2	Hambúrguer no forno, arroz de ervilhas e salada de tomate (1)(2)(6)(7)(8)(13)	Pescada, batata e ovo cozidos, cenoura e couve coração salteadas (3)(10)(11)(12)(13)	Massa de frango e brócolos cozidos (1)(3)(13)	Panga no forno, arroz branco e salada de alface (10)(11)(12)(13)	Guisado de vitela com batata, ervilhas, cenoura e chouriço (1)(2)(3)(6)(13)
3 14 a 18/9 12 a 16/10 9 a 13/11 7 a 11/12 4 a 8/1 1 a 5/2 1 a 3/3	Massa à bolonhesa (carne de novilho e porco, cenoura, coração e tomate) (1)(3)(13)	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e atum) (1)(3)(10)(11)(12)(13)	Massa de vitela, grão, cenoura, couve-coração e chouriço (1)(2)(3)(6)(13)	Bacalhau à Brás (paloco, batata palha, cebola e ovo) e salada de alface (3)(10)(13)	Frango estufado com arroz de cenoura e feijão-verde salteado (13)
4 21 a 25/9 19 a 23/10 16 a 20/11 14 a 18/12 11 a 15/1 8 a 12/2 8 a 12/3	Arroz de frango e brócolos cozidos (13)	Perca gratinada com batata cozida e salada de tomate (10)(11)(12)(13)	Bifana com arroz branco e feijão-verde salteado (13)	Massa de cenoura, com douradinhos de peixe no forno e salada de alface (1)(3)(10)(11)(12)(13)	Feijoada (vitela, porco e frango, feijão, couve lombarda, cenoura, chouriço e arroz branco) (1)(2)(3)(6)(13)
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época OU S2. e S4. Gelatina (1)(2)(3)(4)(6)(13); S3. Salame de chocolate (1)(2)(3)(6)(9)(13)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Pão simples / com recheio* (1)(2)(3)(4)(6)(9)(14)	Pão simples / com recheio* (1)(2)(3)(4)(6)(9)(14)	Pão simples / com recheio* (1)(2)(3)(4)(6)(9)(14)	Pão simples / com recheio* (1)(2)(3)(4)(6)(9)(14)	Pão simples / com recheio* (1)(2)(3)(4)(6)(9)(14)

COMPOSIÇÃO EM ALERGÉNIOS

Contém ou pode conter vestígios de: ① Cereais que contêm glúten ou produtos à base destes cereais; ② Leite ou produtos à base de leite; ③ Ovos ou produtos à base de ovos; ④ Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, nozes pecã, castanhas do Brasil, pistácios, nozes de macadâmia ou do Queensland) ou produtos à base de frutos de casca rija; ⑤ Amendoins ou produtos à base de amendoins; ⑥ Soja ou produtos à base de soja; ⑦ Aipo ou produtos à base de aipo; ⑧ Mostarda ou produtos à base de mostarda; ⑨ Sementes de sésamo ou produtos à base de sementes de sésamo; ⑩ Peixes ou produtos à base de peixe; ⑪ Moluscos ou produtos à base de moluscos; ⑫ Crustáceos ou produtos à base de crustáceos; ⑬ Dióxido de enxofre ou sulfitos; ⑭ Tremoço ou produtos à base de tremoço. Informação apresentada conforme Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de Outubro (e retificações), com base na informação dos nossos fornecedores, e revista regularmente. Possibilidade de presença accidental de outros alergénios, introduzidos no processo de produção.

*creme vegetal / creme de cacau / compota / fiambre / queijo, alternadamente.

Elaborada por Rita Silva (Nutricionista, CP nº1384N), sujeita a alterações.