

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana I

01 A 05 DE JANEIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa	Feliz Ano Novo	
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa	Tolerância de Ponto	
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa	Grão com espinafres Arroz de frango e salada mista Fruta da época	229 635 62
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura Saladinha de pescada com ovo, batata, feijão verde e cenoura Fruta da época	88 454 62
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa	Abóbora Cubinhos de porco estufados com ervilhas, cenoura e massa espiral Fruta da época	96 442 62

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:1- cereais que contém glúten,2- Crustáceos, 3- Ovos,4- Peixe, 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 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, Deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana II

08 A 12 DE JANEIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão verde com massinhas	151
	<i>Prato</i>	Tesourinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface	615
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve portuguesa	95
	<i>Prato</i>	Salteado de aves (frango, macarronete, cenoura e ervilhas)	371
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	98
	<i>Prato</i>	Salada quente de granadeiro (batata cozida e feijão verde e cenoura)	332
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	98
	<i>Prato</i>	Esparguete á bolonhesa e salada de cenoura ralada	554
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Abóbora	99
	<i>Prato</i>	Feijoada de pota (pota, feijão branco, tomate) e arroz branco	477
	<i>Sobremesa</i>	Gelado	296

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:1- cereais que contém glúten,2- Crustáceos, 3- Ovos,4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite,8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes se sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, Deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana III

15 A 19 DE JANEIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde	86
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de aves estufado c/ arroz de cenoura e salada de alface	390
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	88
	<i>Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira, tomate, cotovelinhos)	351
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	61
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres	93
	<i>Prato</i>	Arroz de frango e salada mista	586
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Abóbora	85
	<i>Prato</i>	Saladinha de paloco com grão, ovo, batata e cenoura	562
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	152
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Ervilha	118
	<i>Prato</i>	Carne de porco estufada com feijão, couve, cenoura e massa macarronete	504
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:1- cereais que contém glúten,2- Crustáceos, 3- Ovos,4- Peixe, 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 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, Deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana IV

22 A 26 DE JANEIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres	93
	<i>Prato</i>	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada	531
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	85
	<i>Prato</i>	Ranchinho (carne de porco, repolho, massa e cenoura)	471
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Alface	90
	<i>Prato</i>	Salada de abrótea com batata e feijão verde e cenoura	332
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	98
	<i>Prato</i>	Arroz de aves c/ salada de alface	586
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Camponesa (ervilha, feijão verde, cenoura, nabo)	96
	<i>Prato</i>	Massinha de peixe (pescada) com tomate, pimento e coentros	351
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:1- cereais que contém glúten,2- Crustáceos, 3- Ovos,4- Peixe, 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 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, Deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana V

29 DE JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve lombarda	96
	<i>Prato</i>	Massa carbonara (macarronete, fiambre, cogumelos e salsichas) com salada de alface	423
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Grão e espinafres	229
	<i>Prato</i>	Salada de raia (batata, cenoura, brócolos)	505
	<i>Sobremesa</i>	logurte	89
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Legumes (couve portuguesa cenoura e abóbora)	104
	<i>Prato</i>	Peru estufado (desfiado) com massa espiral, feijão verde e cenoura	393
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	88
	<i>Prato</i>	Pota guisada com batata, ervilhas e cenoura	331
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	968
	<i>Prato</i>	Chilli de carne (vaca picada, feijão, tomate) c/ arroz branco e salada de cenoura	646
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:1- cereais que contém glúten,2- Crustáceos, 3- Ovos,4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite,8- Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, Deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana VI

05 A 09 DE FEVEREIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho Francês	98
	<i>Prato</i>	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface	616
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de ervilhas	118
	<i>Prato</i>	Ovos mexidos com massa fusilli e salada de alface	380
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja	161
	<i>Prato</i>	Arroz de peixe (arinca) e salada de cenoura ralada	439
	<i>Sobremesa</i>	Gelado	296
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve lombardo	96
	<i>Prato</i>	Frango estufado (desfiado)com massa macarronete, ervilhas e cenoura	537
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alface	90
	<i>Prato</i>	Saladinha de pescada com batata, cenoura e feijão verde	349
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:1- cereais que contém glúten,2- Crustáceos, 3- Ovos,4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite,8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes se sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, Deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana VII

12 A 16 DE FEVEREIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Espinafres	93
	Prato	Esparguete a bolonhesa (vaca) e salada de cenoura	554
	Sobremesa	Fruta da época	62
3ª-feira	Sopa	Cenoura	98
	Prato	Salada de Abrótea com batata, brócolos e cenoura	343
	Sobremesa	Gelatina	152
4ª-feira	Sopa	Camponesa (ervilha, feijão verde, cenoura, nabo)	98
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão e salada mista	556
	Sobremesa	Fruta da época	62
5ª-feira	Sopa	Repolho	219
	Prato	Massa de peixe (tintureira, tomate, pimento)	371
	Sobremesa	Fruta da época	62
6ª-feira	Sopa	Alface	100
	Prato	Feijoada de frango (feijão, cenoura, lombardo) com arroz branco	586
	Sobremesa	Fruta da época	62

*Ementa sujeita a alteração

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana VIII

19 A 23 DE FEVEREIRO 2018

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão verde	98
	<i>Prato</i>	Hambúrguer estufado com esparguete e salada mista	518
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Grelos	219
	<i>Prato</i>	Arroz de atum e salada de alface	490
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Abóbora e massinhas	96
	<i>Prato</i>	Perna de porco estufada com macarronete e salada de alface	465
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Juliana	138
	<i>Prato</i>	Salada de grão, (com paloco, batata, ovo, salsa e cebola picada)	556
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Ervilha	90
	<i>Prato</i>	Arroz de peru c/ salada de alface	488
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	62

***Ementa sujeita a alteração**

Nota:A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.