



EMENTA

Ano letivo 2024/2025



Semana de: 02/12/2024 a 06/12/2024

SEMANA	DIA	TIPO DE DIETA	ALIMENTO	ALÉRGICOS
SEGUNDA	2		Pão	mistura, fateado meio sal
			Sopa	couve-flor
			Prato	hamburguer de vitela com esparguete e salada de tomate e cebola
			Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de glúten, ovo, leite</i>
			Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição	peito de frango com esparguete
	Vegetariano	hamburguer de quinoa e legumes com esparguete e salada de tomate e cebola		
TERÇA	3		Pão	mistura, fateado meio sal
			Sopa	cebola com ovo
			Prato	douradinhos de peixe com arroz de tomate e salada de alface e cenoura
			Alergénios	<i>peixe e glúten. pode conter vestígios de moluscos, crustáceos, ovo, leite.</i>
			Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batatas e legumes (brócolos e cenoura)
	Vegetariano	bolinhas de legumes com arroz de tomate e salada de alface		
QUARTA	4		Pão	mistura, fateado meio sal
			Sopa	creme cenoura
			Prato	bife de peru com massa lacinhos e salada de alface e tomate
			Alergénios	<i>glúten. pode conter vestígios de ovo, leite e soja.</i>
			Sobremesa	fruta da época ou mousse de chocolate
		Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com massa lacinhos
	Vegetariano	ovo mexido com massa lacinho, feijão-verde, ervilhas, cenoura e milho e salada de alface e tomate (<i>alergénios: glúten, ovo, leite, sulfitos. pode conter vestígios de soja.</i>)		
QUINTA	5		Pão	mistura, fateado meio sal
			Sopa	beterraba
			Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido
			Alergénios	<i>peixe e ovo. pode conter vestígios de leite, glúten.</i>
			Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição	arroz com pescada e legumes (brócolos e couve-flor)
	Vegetariano	salada de ovo cozido, batata, brócolos, cenoura, feijão-verde e feijão frade		
SEXTA	6		Pão	mistura, fateado meio sal
			Sopa	juliana
			Prato	frango assado com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino
			Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.</i>
			Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com arroz
	Vegetariano	alheira vegetariana com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino		

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção: _____



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

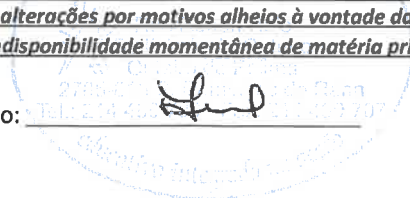


Semana de: 09/12/2024 a 13/12/2024

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	espinafres	Sopa	caldo verde	Sopa	beringela
	Prato	frango à brás e salada de alface	Prato	massada de peixe (pescada) com pimentos	Prato	empadão de atum e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada
	Alergénios	<i>Ovo. Pode conter vestígios de soja, leite e glúten</i>	Alergénios	<i>peixe e glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.</i>	Alergénios	<i>Contém Peixe. Pode conter vestígios de leite, glúten, soja e ovo.</i>
	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com massa espiral	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (couve-flor e cenoura)	Restrição
	Vegetariano	legumes à brás e salada de alface	Vegetariano	massada de cogumelos e vegetais (courgete, cenoura e abóbora)	Vegetariano	empadão de soja, chouriço vegetariano e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada
TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	caldo verde	Sopa	creme ervilhas	Sopa	agrião
	Prato	massada de peixe (pescada) com pimentos	Prato	nugget de frango com arroz de feijão e salada de tomate e cebola	Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate
	Alergénios	<i>peixe e glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.</i>	Alergénios	<i>peixe e glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.</i>	Alergénios	<i>glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.</i>
	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	salada de frutas	Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (couve-flor e cenoura)	Restrição	bife de frango com arroz branco	Restrição
	Vegetariano	massada de cogumelos e vegetais (courgete, cenoura e abóbora)	Vegetariano	pataniscas de legumes com arroz feijão e salada de tomate e cebola <i>(alergénios: sultitos, leite e ovo. pode conter sementes de sésamo e tremçoço.)</i>	Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de tomate
QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	creme ervilhas	Sopa	beringela	Sopa	agrião
	Prato	nugget de frango com arroz de feijão e salada de tomate e cebola	Prato	empadão de atum e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate
	Alergénios	<i>peixe e glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.</i>	Alergénios	<i>peixe e glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.</i>	Alergénios	<i>glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.</i>
	Sobremesa	salada de frutas	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango com arroz branco	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)	Restrição
	Vegetariano	pataniscas de legumes com arroz feijão e salada de tomate e cebola <i>(alergénios: sultitos, leite e ovo. pode conter sementes de sésamo e tremçoço.)</i>	Vegetariano	empadão de soja, chouriço vegetariano e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de tomate
QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	beringela	Sopa	beringela	Sopa	agrião
	Prato	empadão de atum e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Prato	empadão de atum e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate
	Alergénios	<i>Contém Peixe. Pode conter vestígios de leite, glúten, soja e ovo.</i>	Alergénios	<i>Contém Peixe. Pode conter vestígios de leite, glúten, soja e ovo.</i>	Alergénios	<i>glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.</i>
	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)	Restrição
	Vegetariano	empadão de soja, chouriço vegetariano e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Vegetariano	empadão de soja, chouriço vegetariano e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de tomate
SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	agrião	Sopa	beringela	Sopa	agrião
	Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate	Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate	Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate
	Alergénios	<i>glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.</i>	Alergénios	<i>glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.</i>	Alergénios	<i>glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.</i>
	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época	Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	peito de peru com esparguete	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)	Restrição
	Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de tomate	Vegetariano	empadão de soja, chouriço vegetariano e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de tomate

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção: _____





EMENTA

Ano letivo 2024/2025

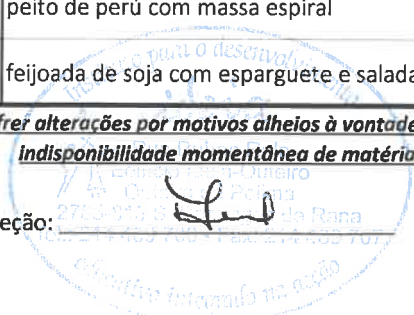
Semana de: 16/12/2024 a 20/12/2024



Dia	Alimentação	Descrição	
SEGUNDA	16	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	arroz à valenciana (<i>carnes brancas</i>) com salada de alface
	Dieta	Alergénios	<i>soja, mostarda, leite. pode conter vestígios de glúten e ovo.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Restrição	peito de frango com arroz branco
Vegetariano	arroz à valenciana (tofu e salsicha vegetariana) com salada de alface		
TERÇA	17	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	bacalhau à CEI
	Dieta	Sobremesa	fruta da época
		Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
		Vegetariano	salada de ovo cozido, batata, brócolos, cenoura, feijão-verde e feijão frade
QUARTA	18	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	chili (carne vaca) com arroz branco e salada de tomate
	Dieta	Alergénios	<i>soja. pode conter sementes de sésamo e tremoço</i>
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
		Restrição	bife de peru grelhado com arroz branco
Vegetariano	chili vegetariano (soja) com arroz branco e salada de tomate (<i>alergénios: soja. pode conter sementes de sésamo e tremoço.</i>)		
QUINTA	19	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com espinafres
		Prato	calamares com salada russa e salada de alface e cebola
	Dieta	Sobremesa	fruta da época
		Restrição	pescada cozida com batata e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	bolinhos de legumes com arroz de tomate e salada de alface e cebola
SEXTA	20	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cenoura com hortelã
		Prato	Feijoada com arroz branco
	Dieta	Alergénios	<i>Pode conter vestígios de sulfitos, glúten, soja e ovo.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Restrição	peito de peru com massa espiral
Vegetariano	feijoada de soja com esparguete e salada de alface		

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:





EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 23/12/2024 a 27/12/2024



SEGUNDA	23	Pão	ESCOLA ENCERRADA
		Sopa	
		Prato	
		Alergénios	
		Sobremesa	
		Dieta Restrição	
		Vegetariano	
TERÇA	24	Pão	ESCOLA ENCERRADA
		Sopa	
		Prato	
		Alergénios	
		Sobremesa	
		Dieta Restrição	
		Vegetariano	
QUARTA	25	Pão	FERIADO
		Sopa	
		Prato	
		Alergénios	
		Sobremesa	
		Dieta Restrição	
		Vegetariano	
QUINTA	26	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		Prato	febras com arroz de cenoura e salada de tomate com pepino
		Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de ovo, leite e glúten.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango grelhado com arroz de cenoura
		Vegetariano	alheira grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate com pepino
SEXTA	27	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido
		Alergénios	<i>peixe e ovo. pode conter vestígios de leite, glúten.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	ovos com batata, brócolos e cenoura

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:

2785-816 S. João de Deus Rana
Tel.: 214 489 700 / 214 489 707

Instituto para o Desenvolvimento
Educativo Integrado 115 00 210



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 30/12/2024 a 03/01/2025



SEMANA	DIA	TIPO DE DIETA	ALIMENTOS
SEGUNDA	30		Pão: mistura, fateado meio sal
			Sopa: couve-flor
			Prato: bife de peru com cogumelos e esparguete e salada de cenoura ralada
			Alergénios: soja, glúten, leite. pode conter vestígios de sulfitos e ovo.
			Sobremesa: fruta da época
		Dieta	Restrição: bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano: cogumelos salteados com esparguete e salada de cenoura ralada		
TERÇA	31		Pão: mistura, fateado meio sal
			Sopa: cebola com ovo
			Prato: salmão no forno com batatinhas e brócolos cozidos
			Alergénios: peixe. pode conter vestígios de glúten, leite e ovo.
			Sobremesa: fruta da época
		Dieta	Restrição: pescada cozida com batatas e legumes (brócolos e cenoura)
	Vegetariano: salsichas vegetarianas grelhadas com batata e brócolos cozidos		
QUARTA	1		Pão
			Sopa
			Prato
			Alergénios
			Sobremesa
		Dieta	Restrição
	Vegetariano		
FERIADO			
QUINTA	2		Pão: mistura, fateado meio sal
			Sopa: beterraba
			Prato: feijoada de pota com arroz branco
			Alergénios: moluscos, sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.
			Sobremesa: fruta da época
		Dieta	Restrição: arroz com pescada e legumes (brócolos e couve-flor)
	Vegetariano: feijoada de farinheira / chouriço com arroz branco e brócolos e couve-flor cozidos		
SEXTA	3		Pão: mistura, fateado meio sal
			Sopa: juliana
			Prato: lombo de porco assado com massa fusilli e salada de tomate e pepino
			Alergénios: sulfitos
			Sobremesa: fruta da época ou mousse chocolate
		Dieta	Restrição: peito de frango estufado com massa fusilli
	Vegetariano: salsichas de soja grelhadas com massa fusilli e salada de tomate e pepino		

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:

2785-0133
Tel.: 214 489 707

educativo integrado na escola