



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 03/02/2024 a 07/02/2024



SEGUNDA	3	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	cubinhos de peru com esparguete e salada de alface e tomate
		Alergénios	soja, glúten. pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
	Vegetariano	salsichas de soja e legumes guisados com esparguete e salada de alface e tomate	
TERÇA	4	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	filetes de pescada com arroz de cenoura e salada de alface
		Alergénios	Peixe, Glúten, Leite, Ovo. Pode conter vestígios de soja.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
	Vegetariano	salada de ovo cozido, feijão-verde, ervilhas e milho com arroz de cenoura e salada de alface	
QUARTA	5	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão-verde
		Prato	frango à brás e salada de tomate e cebola
		Alergénios	sulfitos e ovo
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Dieta	Restrição
	Vegetariano	legumes à brás e salada de tomate e cebola	
QUINTA	6	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	bacalhau/migas paloco com grão, batata, cenoura e couve lombardo
		Alergénios	Contém Peixe e Ovo. Pode conter vestígios de leite, glúten e soja.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
	Vegetariano	ovo com grão, batata, cenoura e couve lombardo	
SEXTA	7	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	rolo de carne (porco e vaca) com massa espiral e salada de alface
		Alergénios	ovo, glúten, leite e soja
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
	Vegetariano	rolo de soja e grão 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:

Instituto para o Desenvolvimento
Educativo Integrado
Oliveira de Pinha
2785-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 Fax: 214 489 707

educativo integrado na acção



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 10/02/2024 a 14/02/2024



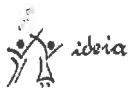
SEMANA	DIETA	RESTRIÇÃO	VEGETARIANO
10 SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	couve-flor	
	Prato	hamburguer de vitela com esparguete e salada de tomate e cebola	
	Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de glúten, ovo, leite</i>	
	Sobremesa	fruta da época	
	Restrição	peito de frango com esparguete	
11 TERÇA	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	
	Restrição	pescada cozida com batatas e legumes (brócolos e cenoura)	
12 QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	creme cenoura	
	Prato	bife de peru com massa fusilli 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	
	Restrição	bife de peru grelhado com massa fusilli	
13 QUINTA	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	
	Restrição	arroz com pescada e legumes (brócolos e couve-flor)	
14 SEXTA	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	
	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:

2785-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 Fax: 214 489 707

educativo integrado na acção



EMENTA

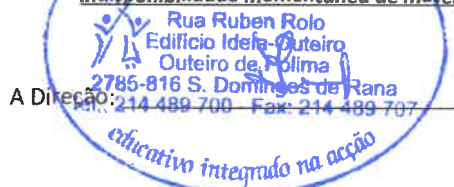
Ano letivo 2024/2025



Semana de: 17/02/2024 a 21/02/2024

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

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





EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 24/02/2024 a 28/02/2024



SEGUNDA	24	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	espinafres	
		Prato	frango à brás e salada de alface	
		Alergénios	Ovo. Pode conter vestígios de soja, leite e glúten	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com massa espiral
		Vegetariano	legumes à brás e salada de alface	
TERÇA	25	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	caldo verde	
		Prato	massada de peixe (pescada) com pimentos	
		Alergénios	peixe e glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (couve-flor e cenoura)
		Vegetariano	massada de cogumelos e vegetais (courgete, cenoura e abóbora)	
QUARTA	26	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme ervilhas	
		Prato	nugget de frango com arroz de feijão e salada de tomate e cebola	
		Sobremesa	salada de frutas	
		Dieta	Restrição	bife de frango com arroz branco
				Vegetariano
QUINTA	27	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	beringela	
		Prato	empadão de atum e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	
		Alergénios	Contém Peixe. Pode conter vestígios de leite, glúten, soja e ovo.	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)
		Vegetariano	empadão de soja, chouriço vegetariano e espinafres com arroz e salada de cenoura ralada	
SEXTA	28	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	agrião	
		Prato	almôndegas (carne vaca e porco) com esparguete e salada de tomate	
		Alergénios	glúten, soja e leite. pode conter vestígios de ovo.	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	peito de peru com esparguete
		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

