



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

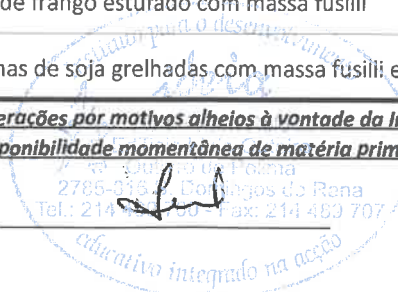
Semana de: 09/09/2024 a 13/09/2024



Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9	Pão	mistura, fateado meio sal			
	Sopa	couve-flor			
	Prato	bife de peru com cogumelos e esparguete e salada de cenoura ralada			
	Alergénios	<i>soja, glúten, leite. pode conter vestígios de sulfitos e ovo.</i>			
	Sobremesa	fruta da época			
	Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com esparguete		
	Vegetariano	cogumelos salteados com esparguete e salada de cenoura ralada			
10	Pão	mistura, fateado meio sal			
	Sopa	cebola com ovo			
	Prato	salmão no forno com batatinhas e brócolos cozidos			
	Alergénios	<i>peixe. pode conter vestígios de glúten, leite e ovo.</i>			
	Sobremesa	fruta da época			
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batatas e legumes (brócolos e cenoura)		
	Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com batata e brócolos cozidos			
11	Pão	mistura, fateado meio sal			
	Sopa	creme cenoura			
	Prato	hamburguer (carne vaca) com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa			
	Alergénios	<i>sufitos, soja e glúten</i>			
	Sobremesa	fruta da época			
	Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com arroz branco		
	Vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa			
12	Pão	mistura, fateado meio sal			
	Sopa	beterraba			
	Prato	feijoada de pota com arroz branco			
	Alergénios	<i>moluscos, sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.</i>			
	Sobremesa	fruta da época			
	Dieta	Restrição	arroz com pescada e legumes (brócolos e couve-flor)		
	Vegetariano	feijoada de farinha / chouriço com arroz branco e brócolos e couve-flor cozidos			
13	Pão	mistura, fateado meio sal			
	Sopa	juliana			
	Prato	lombo de porco assado com massa fusilli e salada de tomate e pepino			
	Alergénios	<i>sulfitos</i>			
	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: _____





EMENTA
Ano letivo 2024/2025

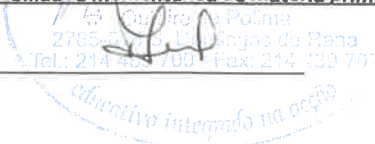


Semana de: 16/09/2024 a 20/09/2024

Dia	Dieta	Restrição	Vegetariano
16 SEGUNDA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		Prato	carne guisada (vaca) com massa macarronete com salada de alface
		Alergénios	soja, glúten. pode conter vestígios de sulfitos e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	peito de frango com massa macarronete
	Vegetariano	massada de cogumelos e vegetais (courgete, cenoura e abóbora)	
17 TERÇA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	bacalhau/migas paloco gratinado com salada de alface e tomate
		Alergénios	peixe, glúten, leite, soja. pode conter vestígios de sementes de sésamo
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (couve-flor e cenoura)
	Vegetariano	salada de ovo cozido, feijão-verde, ervilhas e milho com arroz de cenoura e salada de alface	
18 QUARTA		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	peito de frango com arroz branco
		Vegetariano	pataniscas de legumes com arroz feijão e salada de tomate e cebola (alergénios: sulfitos, leite e ovo. pode conter sementes de sésamo e tremoço.)
19 QUINTA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beringela
		Prato	pescada no forno com batata, brócolos e couve-flor
		Alergénios	contém sulfitos, peixe. pode conter vestígios de glúten, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)
	Vegetariano	ovos escalfados com batata, brócolos e couve-flor	
20 SEXTA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	strogonoff (carne peru) com cogumelos e esparguete e salada de alface
		Alergénios	soja, glúten, leite. pode conter vestígios de ovo.
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	peito de peru com esparguete
	Vegetariano	strogonoff (tofu e cogumelos) 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: _____

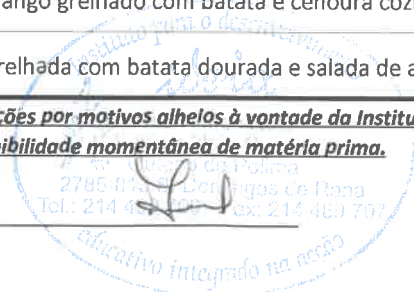


Semana de: 23/09/2024 a 27/09/2024

SEGUNDA	23	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de legumes
		Prato	bife de cebolada com arroz de cenoura e salada tomate e cenoura ralada
		Alergénios	<i>contém sulfitos. pode conter vestígios de glúten, leite e ovo.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura ralada
TERÇA	24	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	lasanha de atum com espinafres e salada de alface e couve roxa
		Alergénios	<i>peixe, leite, glúten, ovo. pode conter vestígios de soja.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	lasanha de soja com alheira vegetariana e salada de alface e couve roxa
QUARTA	25	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 tremoço</i>
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	chili vegetariano (soja) com arroz branco e salada de tomate (<i>alergénios: soja. pode conter sementes de sésamo e tremoço.</i>)
QUINTA	26	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com espinafres
		Prato	massada de salmão com coentros e pimentos e salada tomate
		Alergénios	<i>peixe, glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	massada de cogumelos e vegetais (courgete, cenoura e abóbora)
SEXTA	27	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cenoura com hortelã
		Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de alface e cebola
		Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	alheira grelhada com batata dourada e salada de alface e cebola

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: 30/09/2024 a 04/10/2024

Dia	Restrição	Alimentação	
SEGUNDA	30	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	cubinhos de peru com esparguete e salada de alface e tomate
	Dieta	Alergénios	soja, glúten. pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Vegetariano	salsichas de soja e legumes guisados com esparguete e salada de alface e tomate
TERÇA	1	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	filetes de pescada com arroz de cenoura e salada de alface
	Dieta	Sobremesa	fruta da época
		Restrição	pescada cozida com batata e legumes (feijão-verde e cenoura)
		Vegetariano	salada de ovo cozido, feijão-verde, ervilhas e milho com arroz de cenoura e salada de alface
QUARTA	2	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão-verde
		Prato	frango à brás e salada de tomate e cebola
	Dieta	Alergénios	sulfitos e ovo
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Vegetariano	legumes à brás e salada de tomate e cebola
QUINTA	3	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	bacalhau/migas paloco com grão, batata, cenoura e couve lombardo
	Dieta	Sobremesa	fruta da época
		Restrição	pescada cozida com batata e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	ovo com grão, batata, cenoura e couve lombardo
SEXTA	4	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	rolo de carne (porco e vaca) com massa espiral e salada de alface
	Dieta	Alergénios	ovo, glúten, leite e soja
		Sobremesa	fruta da época
		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:

