

# EMENTA VEGETARIANA

## 9 A 13 DE ABRIL DE 2018

| 2 <sup>a</sup> . FEIRA                                                                                           | 3. <sup>º</sup> FEIRA                                                                                                                                         | 4 <sup>a</sup> FEIRA                                                                                                                                           | 5. <sup>a</sup> FEIRA                                                                                                                 | 6. <sup>a</sup> FEIRA                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA                                                                                                             | SOPA                                                                                                                                                          | SOPA                                                                                                                                                           | SOPA                                                                                                                                  | SOPA                                                                                                                            |
| <b>ABÓBORA</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora e repolho)                           | <b>COUVE- FLOR</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, cenoura e couve-flor)                                                                | <b>ESPINA弗RES e GRÃO-DE-BICO</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espina弗res e grão-de-bico)                                              | <b>ALHO FRANCÊS</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, abóbora e alho francês)                                     | <b>AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião e feijão branco)                      |
| <b>PRATO</b>                                                                                                     | <b>PRATO</b>                                                                                                                                                  | <b>PRATO</b>                                                                                                                                                   | <b>PRATO</b>                                                                                                                          | <b>PRATO</b>                                                                                                                    |
| <b>SEITAN COM LEGUMES E MASSA</b><br>(Seitan, cenoura, curgete, azeite, alho, cebola, sal, água e massa fusilli) | <b>GRATINADO DE LEGUMES COM BROA E BATATA A MURRO</b><br>(Azeite, alho, sal, cebola, cenoura, curgete, pimentos, ervilha, broa de milho, mozzarella e batata) | <b>ESTUFADO DE LENTILHAS COM LEGUMES COM ARROZ INTEGRAL</b><br>(Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola, água, sal e arroz) | <b>MACARRONADA DE LEGUMES NO FORNO</b><br>(Brócolos, cenoura, cebola, soja granulada, azeite, sal, água, mozzarella e massa macarrão) | <b>EMPADÃO DE LEGUMES</b><br>(Batata, alho-francês, pimento, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, mozzarella, cebola e alho) |
| <b>SALADA</b>                                                                                                    | <b>SALADA</b>                                                                                                                                                 | <b>SALADA</b>                                                                                                                                                  | <b>SALADA</b>                                                                                                                         | <b>SALADA</b>                                                                                                                   |
| Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                   | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                                                | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                                                 | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                        | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                  |
| <b>SOBREMESA</b>                                                                                                 | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                                              | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                                               | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                      | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                |
| Laranja/Maçã/Pêra                                                                                                | Kiwi/Laranja/Maçã                                                                                                                                             | Banana/Maçã/Pêra                                                                                                                                               | Gelatina/Laranja                                                                                                                      | Maçã/Pêra/Tangerina                                                                                                             |

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e pela Lei nº 11/2017, e pela Eng.ª Nádia Martins, responsável pela implementação do Sistema HACCP, Alergénios e Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016.

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

# EMENTA VEGETARIANA

## 16 A 20 DE ABRIL DE 2018

| 2 <sup>a</sup> . FEIRA                                                                                                            | 3 <sup>a</sup> . FEIRA                                                                                                       | 4 <sup>a</sup> . FEIRA                                                                                          | 5 <sup>a</sup> . FEIRA                                                                                                                        | 6 <sup>a</sup> . FEIRA                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA                                                                                                                              | SOPA                                                                                                                         | SOPA                                                                                                            | SOPA                                                                                                                                          | SOPA                                                                                                                                                                           |
| <b>FEIJÃO-VERDE</b><br>(Água, sal, azeite, batata, alho, curgete, abóbora, cebola e feijão-verde)                                 | <b>CENOURA</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu e cenoura)                                                | <b>REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO</b><br>(Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho e feijão branco) | <b>JULIANA</b><br>(Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho e nabo)                                                          | <b>COUVE CORAÇÃO</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve coração)                                                                                     |
| <b>WRAP DE COGUMELOS E ESPINAFRES COM CENOURA RALADA</b><br>(Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, espinafres, wrap e cenoura) | <b>PRATO</b>                                                                                                                 | <b>PRATO</b>                                                                                                    | <b>PRATO</b>                                                                                                                                  | <b>PRATO</b>                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                   | <b>LASANHA DE LEGUMES</b><br>(Massa de lasanha, azeite, pimento vermelho e verde, ervilhas, cebola, alho, curgete e cenoura) | <b>JARDINEIRA VEGETARIANA</b><br>(Azeite, cebola, alho, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)               | <b>PATANISCAS DE FEIJÃO VERDE E CENOURA COM ARROZ</b><br>(Farinha, ovo, água, feijão verde, cenoura, óleo, sal, azeite, cebola, alho e arroz) | <b>BOLONHESA DE SOJA C/ PIMENTOS E COGUMELOS</b><br>(Soja granulada, azeite, cebola, alho, sal, água, polpa de tomate, pimento vermelho, cogumelos frescos e massa esparguete) |
| <b>SALADA</b>                                                                                                                     | <b>SALADA</b>                                                                                                                | <b>SALADA</b>                                                                                                   | <b>SALADA</b>                                                                                                                                 | <b>SALADA</b>                                                                                                                                                                  |
| Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                     | Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                  | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                                | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                                                                 |
| <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                  | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                             | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                              | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                                                               |
| Clementina/Maçã/Pêra                                                                                                              | Laranja/Maçã/Pêra                                                                                                            | Kiwi/Laranja/Maçã                                                                                               | Dióspiro/Laranja/Pêra                                                                                                                         | Banana/Maçã/Pêra                                                                                                                                                               |

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAIS/DGE/2013 e pela Lei nº 11/2017, e pela Eng.ª Nádia Martins, responsável pela implementação do Sistema HACCP, Alergénios e Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016.

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

# EMENTA VEGETARIANA



**23 A 27 DE ABRIL DE 2018**

| 2 <sup>a</sup> . FEIRA                                                      |      | 3. <sup>a</sup> FEIRA                                                          |                                                                      | 4 <sup>a</sup> FEIRA                                                                                                                   |                                                                                                                                   | 5. <sup>a</sup> FEIRA                  |                                                                                                                                                          | 6 <sup>a</sup> . FEIRA              |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA                                                                        | SOPA | NABIÇA                                                                         | (Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougete e nabiça) | PRATO                                                                                                                                  | FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ BRANCO                                                                                             | GRÃO-DE-BICO COM CUSCUZ e ALHO FRANCÊS | PRATO                                                                                                                                                    | HAMBÚRGUERES COM BATATA DOCE ASSADA | TOFU GRElhADO COM ARROZ MALANDRO DE ESPINAFRES E CENOURA                                                                                     |
| BRÓCOLOS<br>(Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu e brócolos) | SOPA | NABIÇA<br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougete e nabiça) |                                                                      | PRATO<br>FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ BRANCO<br>(Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, penca, cenoura, tomate, água e arroz branco) | GRÃO-DE-BICO COM CUSCUZ e ALHO FRANCÊS<br>(Água, sal, cuscuz, azeite, cebola, alho, grão de bico, alho francês e polpa de tomate) |                                        | PRATO<br>HAMBÚRGUERES COM BATATA DOCE ASSADA<br>(feijão preto, cogumelos, cenoura, pimentos, cebola, batata-doce, azeite, vinagre, alho e pimentão doce) |                                     | TOFU GRElhADO COM ARROZ MALANDRO DE ESPINAFRES E CENOURA<br>(Tofu, molho soja, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, espinafres e cenoura) |
|                                                                             |      |                                                                                |                                                                      | SALADA                                                                                                                                 | Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                     | SALADA                                 | Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                                           | SALADA                              | Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre                                                                                                |
|                                                                             |      |                                                                                |                                                                      | SOBREMESA                                                                                                                              | Laranja/Maçã/Pêra                                                                                                                 | SOBREMESA                              | Banana/Laranja/Maçã                                                                                                                                      | SOBREMESA                           | Maçã/Pêra/Tangerina                                                                                                                          |
|                                                                             |      |                                                                                |                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                        |                                                                                                                                                          |                                     | Kiwi/Laranja/Pêra                                                                                                                            |

A Cozinhreira,

*Adel Pecado*

O Pelouro da Educação,

*Franca Silveira*

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAIS/DGE/2013 e pela Lei nº 11/2017, e pela Eng.<sup>a</sup> Nádia Martins, responsável pela implementação do Sistema HACCP, Alergénios e Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016.

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

# EMENTA VEGETARIANA

## 30 ABRIL A 4 DE MAIO

| 2ª. FEIRA                                                                                                                                                                          | 3.º FEIRA                                                                                                                          | 4ª FEIRA                                                                                                                                             | 5.ª FEIRA                                                                                                                                              | 6ª. FEIRA |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| SOPA                                                                                                                                                                               | SOPA                                                                                                                               | SOPA                                                                                                                                                 | SOPA                                                                                                                                                   | SOPA      |
| <b>CURGETE</b><br>(Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, curgete e batata)                                                                                                     | <b>CENOURA E GRÃO-DE-BICO</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, cenoura, curgete e grão-de-bico)                                      | <b>CREME DE LEGUMES</b><br>(Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês e couve-flor)                                                           | <b>FEIJÃO-VERDE</b><br>(Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora e feijão verde)                                                               |           |
| <b>PRATO</b>                                                                                                                                                                       | <b>PRATO</b>                                                                                                                       | <b>PRATO</b>                                                                                                                                         | <b>PRATO</b>                                                                                                                                           |           |
| <b>BOLONHESA DE LENTILHAS COM FEIJÃO VERDE</b><br>(Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, tomate, pimento, cebola, feijão verde, polpa de tomate, água, sal e massa esparguete) | <b>BERINGELA RECHEADA COM ARROZ BRANCO</b><br>(Beringela, cebola, pimento vermelho, tofu, sal, água, azeite, cebola, alho e arroz) | <b>FEIJÃO SALTEADO COM COUVE LOMBARDA E FUSILLI</b><br>(Feijão verde, couve lombarda, polpa tomate, azeite, alho, cebola, sal, água e massa fusilli) | <b>EMPADÃO DE SOJA E LEGUMES</b><br>(Batata, soja granulada, alho-francês, pimento, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, mozzarella, cebola e alho) |           |
| <b>SALADA</b>                                                                                                                                                                      | <b>SALADA</b>                                                                                                                      | <b>SALADA</b>                                                                                                                                        | <b>SALADA</b>                                                                                                                                          |           |
| <b>Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre</b>                                                                                                                               | <b>Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre</b>                                                                              | <b>Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre</b>                                                                                                 | <b>Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre</b>                                                                                                  |           |
| <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                                                                   | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                   | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                                     | <b>SOBREMESA</b>                                                                                                                                       |           |
| <b>Kiwi/Maçã/Pêra</b>                                                                                                                                                              | <b>Tangerina/Maçã/Pêra</b>                                                                                                         | <b>Maça/Laranja/Kiwi</b>                                                                                                                             | <b>Clementina/Pêra/Maçã</b>                                                                                                                            |           |

A Cozinha,

Dra. Daniela Santos

O Pelouro da Educação,

Janaína Silva

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAIS/DGAE/2013 e pela Lei nº 11/2017, e pela Eng.ª Nádia Martins, responsável pela implementação do Sistema HACCP, Alergénios e Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016.

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista