

EMENTA

30 ABRIL A 4 DE MAIO

2 ^a . FEIRA	3.º FEIRA	4 ^a FEIRA	5.ª FEIRA	6 ^a . FEIRA
SOPA		SOPA	SOPA	SOPA
CURGETE (Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, curgete e batata)	CENOURA E GRÃO-DE-BICO (Água, sal, azeite, cebola, cenoura, curgete e grão-de-bico)	CREME DE LEGUMES (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês e couve-flor)	FEIJÃO-VERDE (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora e feijão verde)	
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
HAMBURGUER DE AVES e ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE (Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, esparguete, água e hambúrguer de aves)	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE BRÓCOLOS (Azeite, sal, alho, porco, cebola, arroz, brócolos, vinagre e pimentão doce)	ESPARGUETE DE ATUM, MILHO E COGUMELOS (Azeite, sal, alho, esparguete, polpa de tomate, cebola, atum, cogumelos, milho e água)	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS (Azeite, sal, alho, frango, arroz, ervilhas, polpa de tomate, água, cebola, vinagre e pimentão doce)	
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Kiwi/Maçã/Pêra	Tangerina/Maçã/Pêra	Maça/Laranja/Kiwi	Clementina/Pêra/Maçã	

A Cozinheira,

Daniela Santos

O Pelouro da Educação,

Janaína

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

7 A 11 DE MAIO DE 2018

2 ^a . FEIRA	3.º FEIRA	4 ^a FEIRA	5. ^a FEIRA	6. ^a FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
ABÓBORA (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora e repolho)	COUVE- FLOR (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, cenoura e couve-flor)	ESPINA弗RES e GRÃO-DE-BICO (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espina弗res e grão-de-bico)	ALHO FRANCÊS (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, abóbora e alho francês)	AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião e feijão branco)
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
FILETES DE PESCADA PANADOS COM ARROZ DE CENOURA (Azeite, sal, filetes de pescada panados, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)	LASANHA (Placas de lasanha, carne de vitela e porco, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho, molho bechamel e mozzarella)	SALADA RUSSA (Atum, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, água, azeite e sal)	ESPARGUETE DE FRANGO COM ERVILHAS (Azeite, cebola, frango, ervilhas, esparguete, sal, alho, polpa de tomate, pimentão doce e água)	POSTAS DE SALMÃO NO FORNO COM ARROZ BRANCO (Postas de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA
Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre	Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre	Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre	Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre	Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Banana/Maçã/Pêra	Gelatina/Laranja	Maçã/Pêra/Tangerina

A Cozinheira,

A-DeOcio

O Pelouro da Educação,

Jean Silveira

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEA/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

14 A 18 DE MAIO DE 2018

2 ^a . FEIRA	3.º FEIRA	4 ^a FEIRA	5.ª FEIRA	6 ^a . FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
FEIJÃO-VERDE (Água, sal, azeite, batata, alho, curgete, abóbora, cebola e feijão-verde)	CENOURA (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu e cenoura)	REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho e feijão branco)	JULIANA (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho e nabo)	COUVE CORAÇÃO (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve coração)
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
PEITO DE PERÚ ESTUFADO COM BATATA COZIDA (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de perú, batata e água)	MARUCA ASSADA COM ARROZ DE CENOURA (Maruca, arroz, cenoura, azeite, cebola, água, sal, vinagre, alho e pimentão doce)	ESPARGUETE À BOLONHESA (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela e porco, esparguete e água)	BACALHAU À GOMES DE SÁ (Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa e água)	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MACARRONETE E FEIJÃO (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA
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	Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Dióspiro/Laranja/Pêra	Banana/Maçã/Pêra

A Cozinhreira,

Daniel Soe

O Pelouro da Educação,

França Silva

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

21 A 25 DE MAIO DE 2018

2 ^a . FEIRA						3. ^º FEIRA						4 ^a FEIRA						5. ^a FEIRA						6 ^a . FEIRA					
SOPA			SOPA			SOPA			SOPA			SOPA			SOPA			SOPA			SOPA								
BRÓCOLOS (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu e brócolos)	NABIÇA (Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougette e nabiça)	CANJA (Água, sal, azeite, alho, frango desfiado e massa povidé)	ERVILHAS (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola e ervilhas)	COUVE PORTUGUESA (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve portuguesa)																									
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	BACALHAU À BRÁS (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata palha, leite e ovo)	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ DE TOMATE (Azeite, sal, alho, cebola, carne de vitela, arroz, água e polpa de tomate)	POSTAS DE PESCADA ESTUFADAS COM FUSILLI (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, fusilli, água e postas de pescada)																						
OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS, SALSICHAS DE AVES E ARROZ SECO (Ovo, salsichas de aves, cogumelos, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)	COELHO ESTUFADO COM ERVILHAS e ESPIRAIS TRICOLOR (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais tricolor, cenoura, ervilhas e coelho)	SALADA Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre	SALADA Alface, tomate, pimentos, sal, azeite e vinagre	SALADA Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre	SALADA Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre	SALADA Alface, cenoura, cebola, sal, azeite e vinagre																							
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	Laranja/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã	Maçã/Pêra/Tangerina	Kiwi/Laranja/Pêra																				

A Cozinheira,



O Pelouro da Educação,



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAAS/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

28 DE MAIO A 1 DE JUNHO DE 2018

2 ^a . FEIRA	3. ^º FEIRA	4 ^a FEIRA	5. ^a FEIRA	6. ^a FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
CURGETE (Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, curgete e batata)	NABO (Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata e cenoura)	CENOURA E GRÃO-DE-BICO (Água, sal, azeite, cebola, cenoura, curgete e grão-de-bico)		FEIJÃO-VERDE (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora e feijão verde)
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
HAMBURGUER DE AVES e ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE (Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, esparguete, água e hambúrguer de aves)	ABRÓTEA NO FORNO COM BATATA COZIDA (Abrótea, sal, batata, cebola, água, azeite, vinagre, alho e pimentão doce)	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE BRÓCOLOS (Azeite, sal, alho, lombo de porco, cebola, arroz, brócolos, vinagre e pimentão doce)		FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS (Azeite, sal, alho, frango, arroz, ervilhas, polpa de tomate, água, cebola, vinagre e pimentão doce)
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA
Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre	Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre	Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre		Alface, tomate, cebola, sal, azeite e vinagre
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Kiwi/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Pêra	Tangerina/Maçã/Pêra		Clementina/Pêra/Maçã

A Cozinheira,

Daniela Santos

O Pelouro da Educação,

Franca Silva

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