

Ementa

Escola Secundária

11/11/2024 a 15/11/2024

SEGUNDA FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Bifinhos c/cogumelos e esparguete
	Legumes	Alface, cebola e cenoura ralada
	Vegetariano	Rancho ¹ vegetariano
	Sobremesa	Fruta da época/Castanhas



TERÇA FEIRA	Sopa	Abóbora com alho francês
	Prato	Perca ^{4,12} grelhada com batata cozida
	Legumes	Cenoura e feijão verde cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da época

QUARTA FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Bifinhos de peru grelhados com espirais
	Legumes	Milho, ervilhas e cenoura
	Vegetariano	Bifinhos de tofu ⁶ com espirais coloridas (milho, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,8}

QUINTA FEIRA	Sopa	Grão com couve coração
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	Feijão encarnado com arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Prato	Pernas de frango no forno com puré de batata
	Legumes	Alface, cebola, tomate e cenoura ralada
	Vegetariano	Caril de grão com arroz e couve salteada
	Sobremesa	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹ Cereais que contém glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixe, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoços, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Notas: Os utentes que pretendam a refeição vegetariana, terão de marcar a senha de almoço com 3 dias de antecedência.

A ementa pode estar sujeita a alterações.



Carolina Ferreira
Nutricionista (2687N)

Ementa

Escola Dr. Ruy d' Andrade

11/11/2024 a 15/11/2024

SEGUNDA FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Rancho ^{1,12} à portuguesa
	Legumes	Alface, cebola e cenoura ralada
	Vegetariano	Rancho ¹ vegetariano
	Sobremesa	Fruta da época/Castanhas



TERÇA FEIRA	Sopa	Abóbora com alho francês
	Prato	Lombinhos de pescada ^{4,12} estufados com batata cozida
	Legumes	Cenoura e feijão verde cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da época

QUARTA FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Bifinhos de peru grelhados com arroz
	Legumes	Alface, cebola, tomate e couve roxa
	Vegetariano	Bifinhos de tofu ⁶ com arroz
	Sobremesa	Leite creme

QUINTA FEIRA	Sopa	Grão com couve coração
	Prato	Massa de Peixe
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	Feijão encarnado com batatinha e macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz
	Legumes	Alface, cebola, tomate e cenoura ralada
	Vegetariano	Caril de grão com arroz e couve salteada
	Sobremesa	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹ Cereais que contém glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixe, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoços, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Notas: A ementa pode estar sujeita a alterações.



Carolina Ferreira
Nutricionista (2687N)