

# Ementa

## Escola Secundária

### 25/11/2024 a 29/11/2024

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos <sup>3</sup> com salsichas <sup>12</sup> e arroz
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola, tomate e couve roxa
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado, cenoura, couve lombarda e arroz
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão manteiga com repolho
	<b>Prato</b>	Peixe espada <sup>4,12</sup> grelhado com batata
	<b>Legumes</b>	Couve flor e cenoura cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja <sup>6</sup> (cubos de soja e macedónia)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Rojões de vaca estufados com esparguete <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola e cenoura ralada
	<b>Vegetariano</b>	Massada <sup>1</sup> de legumes com feijão catarino
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate

<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Peixe <sup>4,12</sup>
	<b>Prato</b>	Salada russa com atum <sup>4</sup> e ovo <sup>3</sup>
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola e tomate
	<b>Vegetariano</b>	Grão de bico estufado com salada russa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>SEXTA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato</b>	Arroz de pato
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola, beterraba e cenoura ralada
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas de feijão verde
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup> Cereais que contém glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixe, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoços, <sup>14</sup> 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)

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos <sup>3</sup> com salsichas <sup>12</sup> e arroz
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola, tomate e couve roxa
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado, cenoura, couve lombarda e arroz
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão manteiga com repolho
	<b>Prato</b>	Lombo de pescada <sup>4,12</sup> gratinado com batata cozida
	<b>Legumes</b>	Couve flor e cenoura cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja <sup>6</sup> (cubos de soja e macedónia)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Rojões de vaca estufados com esparguete <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola e cenoura ralada
	<b>Vegetariano</b>	Massada <sup>1</sup> de legumes com feijão catarino
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate

<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Peixe <sup>4,12</sup>
	<b>Prato</b>	Salada russa com atum <sup>4</sup> e ovo <sup>3</sup>
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola e tomate
	<b>Vegetariano</b>	Grão de bico estufado com salada russa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>SEXTA FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato</b>	Salada colorida de frango (espirais, ervilhas, cenoura, milho e ananás)
	<b>Legumes</b>	Alface, cebola, beterraba e cenoura ralada
	<b>Vegetariano</b>	Salada colorida de lentilhas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup> Cereais que contém glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixe, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoços, <sup>14</sup> 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)

