

Ementa

Escola Secundária

25/11/2024 a 29/11/2024

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

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

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

QUINTA FEIRA	Sopa	Peixe ^{4,12}
	Prato	Salada russa com atum ⁴ e ovo ³
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	Grão de bico estufado com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz de pato
	Legumes	Alface, cebola, beterraba e cenoura ralada
	Vegetariano	Arroz de lentilhas de feijão verde
	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)

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

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

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

QUINTA FEIRA	Sopa	Peixe ^{4,12}
	Prato	Salada russa com atum ⁴ e ovo ³
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	Grão de bico estufado com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Agrião
	Prato	Salada colorida de frango (espirais, ervilhas, cenoura, milho e ananás)
	Legumes	Alface, cebola, beterraba e cenoura ralada
	Vegetariano	Salada colorida de lentilhas
	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)

