



Ementa 3 – 31 de Outubro a 04 de Novembro de 2016

Segunda

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Feijão com couve |
| Prato | Frango do campo de molho c/ esparguete ¹ |
| Salada | Alface |
| Sobremesa | Maçã Gala |
| | Pão de mistura e água potável |

Terça

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Peixe espada grelhado c/ batata e legumes cozidos ⁴ |
| Salada | ----- |
| Sobremesa | Laranja |
| | Pão de mistura e água potável |

Quarta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Espinafres |
| Prato | Pá de porco assada no forno c/ arroz branco |
| Salada | Agrião e alface |
| Sobremesa | Banana |
| | Pão de mistura e água potável |

Quinta

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Sopa | Creme de coentros |
| Prato | Caldeirada de lulas ¹⁴ |
| Salada | Mista (alface, tomate, couve roxa) |
| Sobremesa | Pera |
| | Pão de mistura e água potável |

Sexta

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Feijão-verde |
| Prato | Almondegas (porco e vaca picada) c/ arroz branco ¹⁰ |
| Salada | Cenoura ralada e alface |
| Sobremesa | Maçã vermelha |
| | Pão de mistura e água potável |

Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.

A Sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa 4 – 7 a 11 de Novembro de 2016

Segunda

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Espinafres |
| Prato | Bife de peru estufado c/ esparguete ¹ |
| Salada | Tomate e pepino |
| Sobremesa | Maçã Gala |
| | Pão de mistura e água potável |

Terça

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Bacalhau cozido c/ grão, bata e ovo ^{3,4} |
| Salada | ----- |
| Sobremesa | Laranja |
| | Pão de mistura e água potável |

Quarta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Feijão-verde |
| Prato | Esparguete á bolonhesa (porco e vaca) ^{1,10} |
| Salada | Alface |
| Sobremesa | Banana |
| | Pão de mistura e água potável |

Quinta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Creme de coentros |
| Prato | Pizza (cogumelos, chourição, fiambre, molho de tomate, queijo, azeitonas) ^{1,5,7,10} |
| Salada | Mista (cenoura ralada, alface, tomate) |
| Sobremesa | Pera |
| | Pão de mistura e água potável |

Sexta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Feijão com couve |
| Prato | Panados de frango fritos c/ arroz de ervilhas |
| Salada | Couve roxa e agrião |
| Sobremesa | Maça vermelha |
| | Pão de mistura e água potável |

Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.

A Sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa 1 – 14 a 18 de Novembro de 2016

Segunda

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Legumes |
| Prato | Feijão c/ massa e carne (de porco e vaca) |
| Salada | ----- |
| Sobremesa | Maçã Gala |
| | Pão de mistura e água potável |

Terça

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Bacalhau á Brás ³ |
| Salada | Tomate |
| Sobremesa | Laranja |
| | Pão de mistura e água potável |

Quarta

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Feijão com nabiça |
| Prato | Jardineira (carne de porco aos cubinhos estufada c/batata, cenoura e ervilhas) |
| Salada | ----- |
| Sobremesa | Banana |
| | Pão de mistura e água potável |

Quinta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Creme de coentros |
| Prato | Massinha de abrótea ^{1,4} |
| Salada | Salada mista (alface, tomate, couve roxa) |
| Sobremesa | Pera |
| | Pão de mistura e água potável |

Sexta

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Sopa | Feijão-verde |
| Prato | Frango assado c/ arroz de ervilhas |
| Salada | Alface e tomate |
| Sobremesa | Maçã vermelha |
| | Pão de mistura e água potável |

Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.

A Sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa Escolar 2016/2017

II e EB 1 de S. Luís e II de Castelão

Ementa 2 – 21 a 25 de Novembro de 2016

Segunda

| | |
|-------------------------------|---|
| Sopa | Legumes |
| Prato | Bifinhos de porco c/ cogumelos estufados, arroz de ervilhas ¹⁰ |
| Salada | Alface e tomate |
| Sobremesa | Maçã Gala |
| Pão de mistura e água potável | |

Terça

| | |
|-------------------------------|------------------------|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Caldeirada de bacalhau |
| Salada | ----- |
| Sobremesa | Laranja |
| Pão de mistura e água potável | |

Quarta

| | |
|-------------------------------|--|
| Sopa | Grão com espinafres |
| Prato | Carbonara (cogumelos, chouriço, fiambre, natas, macarrão) ^{1,7} |
| Salada | Agrião e alface |
| Sobremesa | Banana |
| Pão de mistura e água potável | |

Quinta

| | |
|-------------------------------|---|
| Sopa | Creme de coentros |
| Prato | Douradinhos de pescada fritos c/massa de espirais ^{1,2,4,7,14} |
| Salada | Legumes salteados |
| Sobremesa | Pera |
| Pão de mistura e água potável | |

Sexta

| | |
|-------------------------------|--|
| Sopa | Feijão-verde |
| Prato | Hambúrguer (aves) grelhado c/ arroz de grelos ^{1,6} |
| Salada | Tomate e pepino |
| Sobremesa | Maçã vermelha |
| Pão de mistura e água potável | |

Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.

A Sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.