



**ESCOLAS QUE INICIAM AS REFEIÇÕES A 15 DE SETEMBRO**

**EMENTA ALMOÇO (13-09-2021 a 17-09-2021)**

**13 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA**

**14 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA**

**15 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de alho-francês<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>

**Prato geral** Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada<sup>1</sup>

**Prato vegetariano** Hambúrguer de feijão preto (feijão preto, alho, cebola e ervas aromáticas) com molho de cogumelos, arroz e cenoura raspada<sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**16 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de abóbora e lentilhas<sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>

**Prato geral** Empadão de atum com salada de alface e pepino<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>

**Prato vegetariano** Empadão vegetariano (puré de batata com estufado de lentilhas, alho-francês e tomate) e salada de alface e pepino<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**17 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de espinafres e grão<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>

**Prato geral** Bifes de frango grelhados com esparguete e salada de tomate<sup>1</sup>

**Prato vegetariano** Esparguete à carbonara (tofu, cogumelos e natas vegetais) com salada de tomate<sup>1,6</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

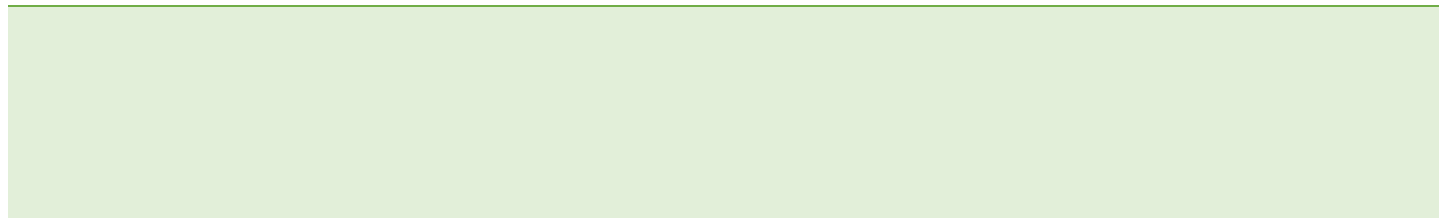
Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



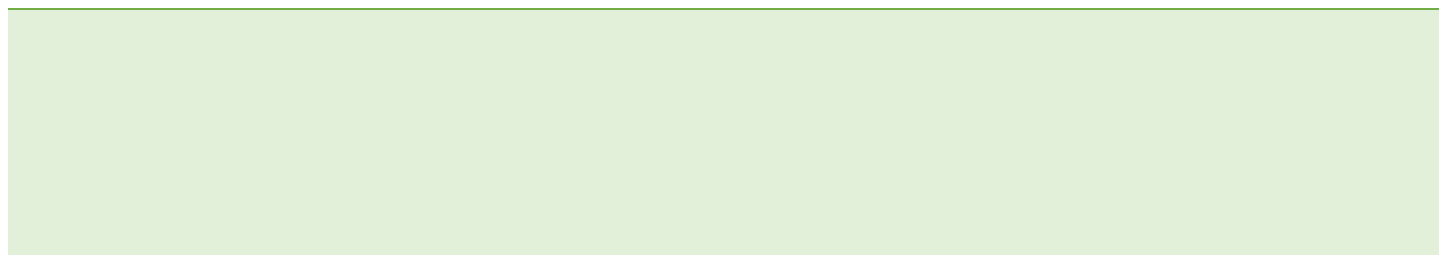
**ESCOLAS QUE INICIAM AS REFEIÇÕES A 17 DE SETEMBRO**

**EMENTA ALMOÇO (13-09-2021 a 17-09-2021)**

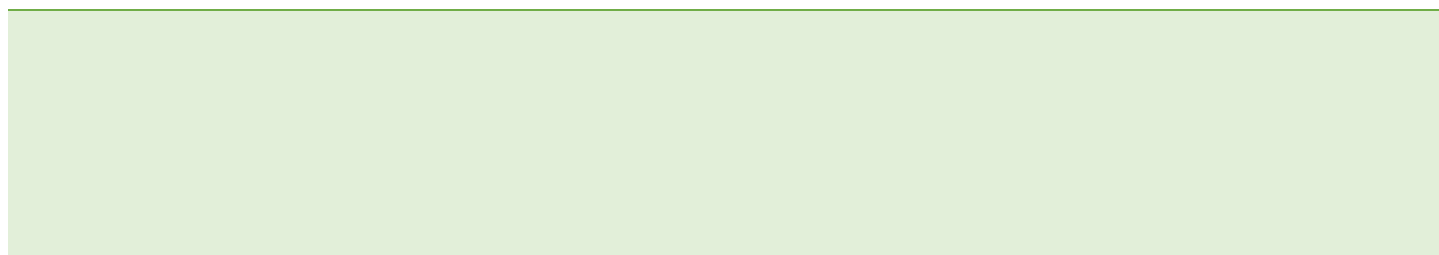
**13 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA**



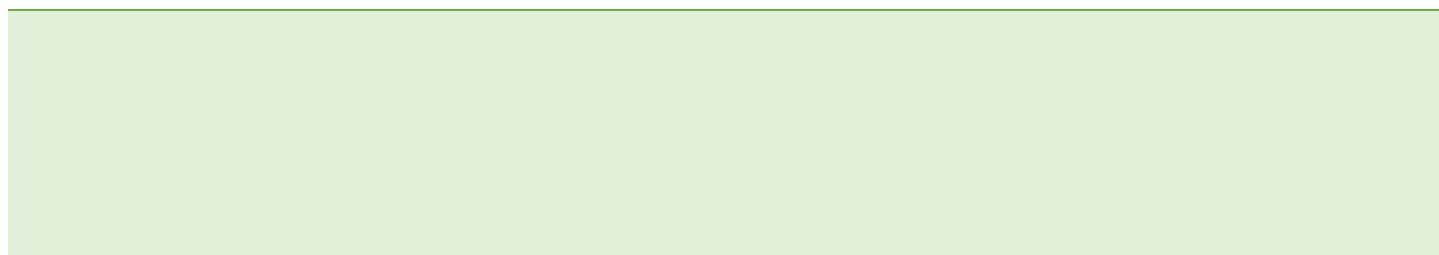
**14 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA**



**15 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA**



**16 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA**



**17 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto (feijão preto, alho, cebola e ervas aromáticas) com molho de cogumelos, arroz e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (20-09-2021 a 24-09-2021)

### 20 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete, alho-francês e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz e salada de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão branco, cogumelos e couve) com arroz e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 21 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peito de frango estufado com massa e salada de alface e beterraba <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, feijão-verde) com esparguete e feijão preto <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 22 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho e couve <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de solha com orégãos no forno, arroz de tomate e feijão-verde salteado <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Pataniscas de grão (grão-de-bico, cenoura, cebola e salsa) no forno com arroz de tomate e feijão-verde salteado <sup>1,3,5,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte de aromas <sup>7</sup>

### 23 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e beterraba <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Jardineira de porco (carne de porco, batata, ervilhas e cenoura)
<b>Prato vegetariano</b>	Jardineira de soja (soja, batata, ervilhas e cenoura) <sup>6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 24 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Salmão em sêmola de milho no forno com salada de alface e cenoura <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Grão salteado com alho-francês e curgete com arroz e salada de alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (27-09-2021 a 01-10-2021)

### 27 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e feijão-verde <sup>1,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de lentilhas (lentilhas, alho-francês e beringela) estufadas com esparguete e feijão-verde <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**NOTA: Nas escolas que encerrarem devido às eleições autárquicas, a ementa de segunda-feira passa para terça-feira e assim sucessivamente, até ao final da semana.**

### 28 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau lascado, batata cozida, cebolada e ovo) com cenoura raspada <sup>3,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Salada quente de batata cozida com grão, brócolos, cenoura, cebolada e azeitonas
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou pudim de chocolate <sup>7</sup>

### 29 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Coxas de frango assadas com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba
<b>Prato vegetariano</b>	"Bifes" de tofu assados com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba <sup>4,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 30 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bolonhesa de atum com pimento vermelho, esparguete e cenoura raspada <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com pimento vermelho, esparguete e cenoura raspada <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 01 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bifes de peru grelhados com molho de limão, arroz e salada de alface e tomate
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de feijão com vegetais (brócolos e couve-flor), arroz branco e salada de alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (04-10-2021 a 08-10-2021)

### 4 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	"Douradinhos" de tofu no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 5 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

FERIADO

### 6 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Arroz de cavala e alho-francês no forno com feijão-verde cozido <sup>4,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Paella de vegetais (arroz, açafrão, feijão-verde, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 7 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Rancho (frango, macarronete, grão, couve e cenoura) <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Rancho vegetariano (cogumelos, macarronete, grão, couve e cenoura) <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 8 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de solha panados no forno com arroz e cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Strogonoff de cogumelos com arroz de ervilhas e cenoura raspada <sup>7</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (11-10-2021 a 15-10-2021)

### 11 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Nuggets de frango no forno com massa e feijão-verde salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com feijão-verde salteado <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 12 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Arroz colorido de atum (ervilhas, cenoura e milho) <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz colorido de vegetais (ervilhas, cenoura, milho e beterraba)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 13 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Perna de peru estufada com massa e salada de alface e tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada de feijão (massa, feijão vermelho, abóbora e couve) com salada de alface e tomate <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 14 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Lombos de pescada estufados com puré de batata e cenoura raspada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de cogumelos, cenoura, alho-francês e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina vegetal de pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 15 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Chilli (estufado de carne de vaca e feijão) com arroz e salada de alface e beterraba
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de legumes (ervilhas, couve-flor e feijão-verde) com salada de alface e beterraba
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (18-10-2021 a 22-10-2020)

### 18 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Ovos mexidos com cogumelos, massa tricolor e salada de tomate <sup>1,3,5,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, massa tricolor e salada de tomate <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 19 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Pá de porco assada fatiada com arroz e feijão-verde salteado
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de lentilhas e cogumelos com arroz e feijão-verde salteado <sup>1,6,8,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 20 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau com natas (bacalhau, batata aos cubos, alho-francês e molho bechamel) com salada de alface e pepino <sup>4,5,6,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Estufadinho de grão com batata e vegetais (cenoura, alho-francês, couve-flor e tomate)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 21 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru salteado com massa espiral e vegetais (cenoura, brócolos e ervilhas) <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa espiral salteada com ervilhas, brócolos e cenoura <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 22 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de arroz de salmão com cenoura raspada <sup>4,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Caril de grão-de-bico, abóbora e espinafres com arroz branco e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (25-10-2021 a 29-10-2021)

### 25 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto (feijão preto, alho, cebola e ervas aromáticas) com molho de cogumelos, arroz e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 26 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de atum com salada de alface e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão vegetariano (puré de batata com estufado de lentilhas, alho-francês e tomate) e salada de alface e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 27 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada de tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Esparguete à carbonara (tofu, cogumelos e natas vegetais) com salada de tomate <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 28 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de pescada com alecrim no forno, arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadas de legumes (ervilhas, alho-francês, curgete e pimento vermelho) com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina vegetal de manga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 29 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru estufado com massa espiral e feijão-verde <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Feijão vermelho estufado com massa espiral e feijão-verde <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.





## EMENTA ALMOÇO (01-11-2021 a 05-11-2021)

### 01 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

FERIADO

### 02 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete, alho-francês e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz e salada de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão branco, cogumelos e couve) com arroz e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 03 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peito de frango estufado com massa e salada de alface e beterraba <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, feijão-verde) com esparguete e feijão preto <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 04 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho e couve <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de solha com orégãos no forno, arroz de tomate e feijão-verde salteado <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Pataniscas de grão (grão-de-bico, cenoura, cebola e salsa) no forno com arroz de tomate e feijão-verde salteado <sup>1,3,5,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte de aromas <sup>7</sup>

### 05 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e beterraba <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Jardineira de porco (carne de porco, batata, ervilhas e cenoura)
<b>Prato vegetariano</b>	Jardineira de soja (soja, batata, ervilhas e cenoura) <sup>6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (08-11-2021 a 12-11-2021)

### 08 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	"Douradinhos" de tofu no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 09 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Rancho (frango, macarronete, grão, couve e cenoura) <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Rancho vegetariano (cogumelos, macarronete, grão, couve e cenoura) <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 10 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Salmão em sêmola de milho no forno com arroz e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Paella de vegetais (arroz, açafrão, feijão-verde, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 11 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA (Dia de S. Martinho)

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Rojõezinhos de porco com castanhas, batata aos cubos e salada de tomate <sup>5,6,8</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Salada de grão com legumes assados (beringela, abóbora e curgete), castanhas e batata aos cubos <sup>5,6,8,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 12 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de solha panados no forno com arroz e cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Strogonoff de cogumelos com arroz de ervilhas e cenoura raspada <sup>7</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (15-11-2021 a 19-11-2021)

### 15 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Nuggets de frango no forno com massa e feijão-verde salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com feijão-verde salteado <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 16 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Arroz colorido de atum (ervilhas, cenoura e milho) <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz colorido de vegetais (ervilhas, cenoura, milho e beterraba)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 17 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Perna de peru estufada com massa e salada de alface e tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada de feijão (massa, feijão vermelho, abóbora e couve) com salada de alface e tomate <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 18 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Lombos de pescada estufados com puré de batata e cenoura raspada <sup>1,2,4,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de cogumelos, cenoura, alho-francês e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina vegetal de pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 19 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Chilli de vaca com arroz salada de alface e beterraba
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de legumes (ervilhas, couve-flor e feijão-verde) com salada de alface e beterraba
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (22-11-2021 a 26-11-2021)

### 22 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Ovos mexidos com cogumelos, massa tricolor e salada de tomate <sup>1,3,5,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, massa tricolor e salada de tomate <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 23 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Pá de porco assada fatiada com arroz e feijão-verde salteado
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de lentilhas e cogumelos com arroz e feijão-verde salteado <sup>1,6,8,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 24 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau com natas (bacalhau, batata aos cubos, alho-francês e molho bechamel) com salada de alface e pepino <sup>4,5,6,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Estufadinho de grão com batata e vegetais (cenoura, alho-francês, couve-flor e tomate)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 25 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru salteado com massa espiral e vegetais (cenoura, brócolos e ervilhas) <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa espiral salteada com ervilhas, brócolos e cenoura <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 26 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de arroz de salmão com cenoura raspada <sup>4,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Caril de grão-de-bico, abóbora e espinafres com arroz branco e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (29-11-2021 a 03-12-2021)

### 29 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto (feijão preto, alho, cebola e ervas aromáticas) com molho de cogumelos, arroz e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 30 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de pescada com alecrim no forno, arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadas de legumes (ervilhas, alho-francês, curgete e pimento vermelho) com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina vegetal de manga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 01 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

FERIADO

### 02 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de atum com salada de alface e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão vegetariano (puré de batata com estufado de lentilhas, alho-francês e tomate) e salada de alface e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 03 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru estufado com massa espiral e feijão-verde <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Feijão vermelho estufado com massa espiral e feijão-verde <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (06-12-2021 a 10-12-2021)

### 06 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e feijão-verde <sup>1,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de lentilhas (lentilhas, alho-francês e beringela) estufadas com esparguete e feijão-verde <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 07 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Salmão em sêmola de milho no forno com arroz e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Paella de vegetais (arroz, açafrão, feijão-verde, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 08 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

FERIADO

### 09 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bolonhesa de atum com pimento vermelho, esparguete e cenoura raspada <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com pimento vermelho, esparguete e cenoura raspada <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 10 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bifes de peru grelhados com molho de limão, arroz e salada de alface e tomate
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de feijão com vegetais (brócolos e couve-flor), arroz branco e salada de alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (13-12-2021 a 17-12-2021)

### 13 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	"Douradinhos" de tofu no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 14 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Carne de porco estufada com cogumelos, massa espiral e salada de tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa espiral salteada com cogumelos, curgete e ervilhas e salada de tomate <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 15 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau lascado, batata cozida, cebolada e ovo) com cenoura raspada <sup>3,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Salteado de grão, brócolos, cebolada e azeitonas com batata cozida e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 16 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru assado com arroz branco e feijão-verde cozido
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrgueres de feijão e couve com arroz branco e feijão-verde cozido <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou aletria <sup>4,3,5,6,7</sup>

### 17 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de solha panados no forno com arroz e cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Strogonoff de cogumelos com arroz de ervilhas e cenoura raspada <sup>7</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



**ESCOLAS QUE TERMINAM APÓS 17 DE DEZEMBRO**

**EMENTA ALMOÇO (20-12-2021 a 24-12-2021)**

**20 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de alface e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Nuggets de frango no forno com massa e feijão-verde salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com feijão-verde salteado <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**21 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Arroz colorido de atum (ervilhas, cenoura e milho) <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz colorido de vegetais (ervilhas, cenoura, milho e beterraba)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**22 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Perna de peru estufada com massa e salada de alface e tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada de feijão (massa, feijão vermelho, abóbora e couve) com salada de alface e tomate <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**23 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA**

--	--

**24 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA**

--	--

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.