



ESCOLAS QUE INICIAM AS REFEIÇÕES A 14 DE SETEMBRO

EMENTA ALMOÇO (12-09-2022 a 16-09-2022)

12 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

13 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA

14 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de curgete^{7,12}

Prato geral Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada¹

Prato vegetariano Bolonhesa de soja com esparguete e cenoura raspada^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

15 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA

Sopa Sopa de abóbora^{7,12}

Prato geral Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface e tomate^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}

Prato vegetariano Arroz salteado com ervilhas e vegetais (alho-francês, brócolos e cenoura) com salada de alface e tomate

Sobremesa Fruta da época

16 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA

Sopa Sopa de brócolos^{7,12}

Prato geral Bifes de frango grelhados com esparguete e cenoura raspada¹

Prato vegetariano Hambúrguer de feijão com esparguete e cenoura raspada^{1,3,6,7,8,11,12,13}

Sobremesa Fruta da época

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

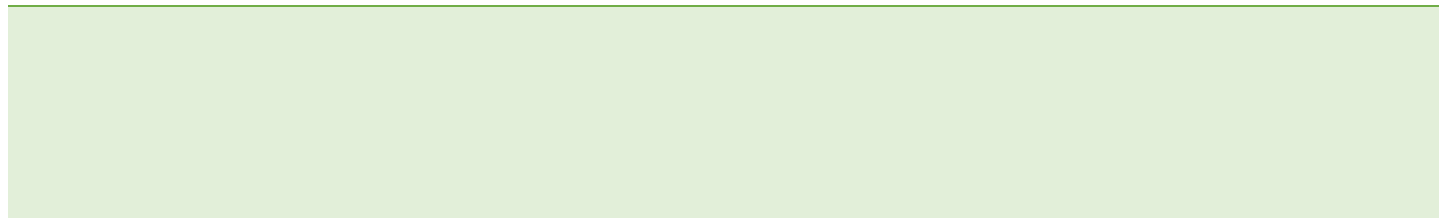
Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



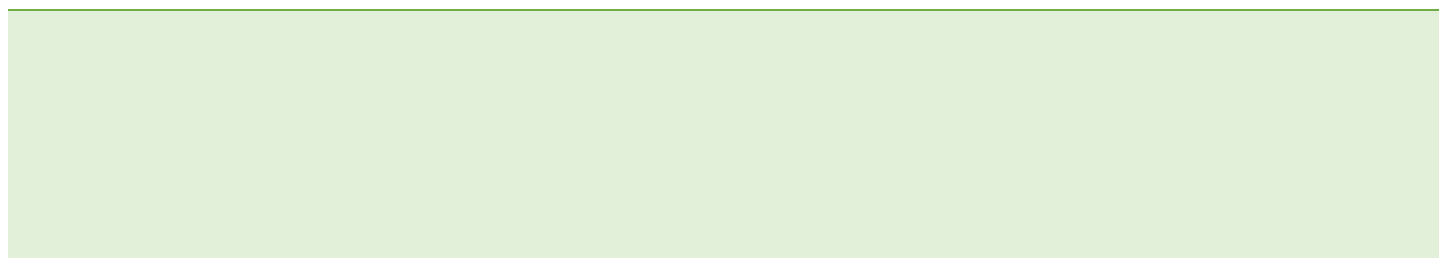
ESCOLAS QUE INICIAM AS REFEIÇÕES A 15 DE SETEMBRO

EMENTA ALMOÇO (12-09-2022 a 16-09-2022)

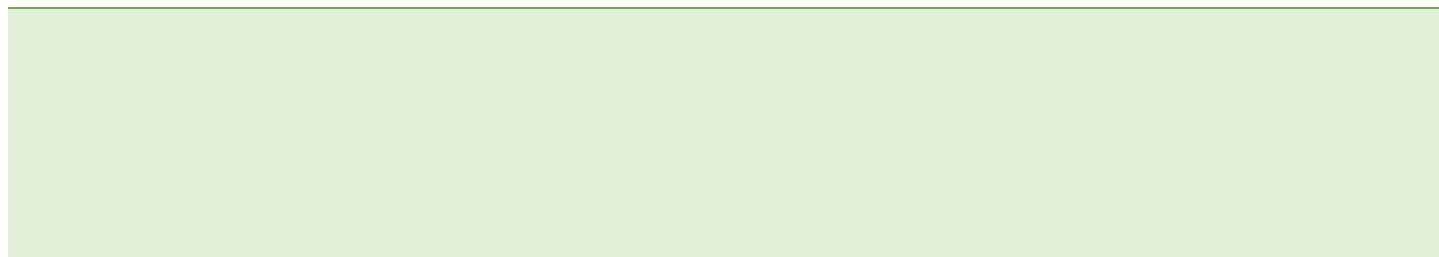
12 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA



13 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA



14 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA



15 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato geral	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ¹
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

16 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas e vegetais (alho-francês, brócolos e cenoura) com salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

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

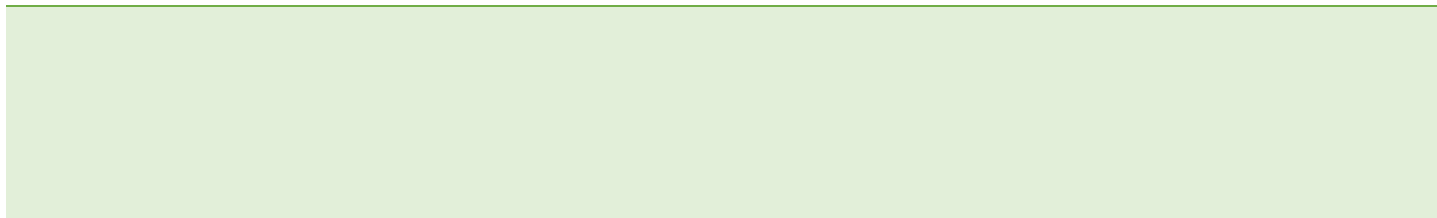
Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



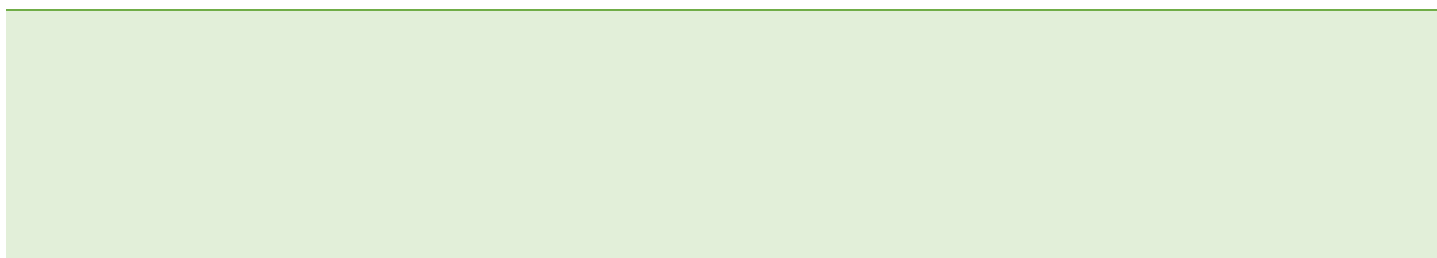
ESCOLAS QUE INICIAM AS REFEIÇÕES A 16 DE SETEMBRO

EMENTA ALMOÇO (12-09-2022 a 16-09-2022)

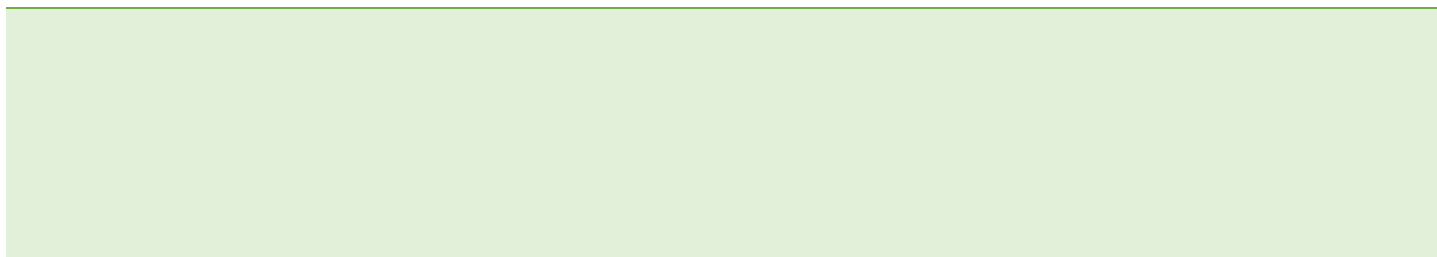
12 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA



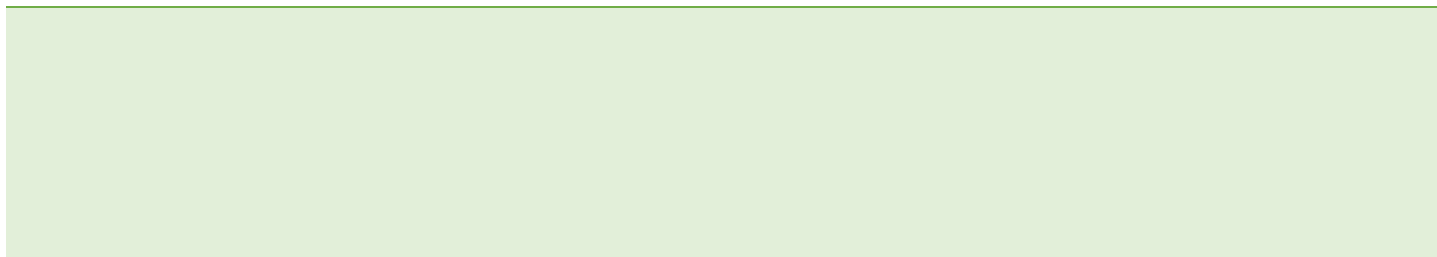
13 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA



14 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA



15 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA



16 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato geral	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ¹
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

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

Alergénios: 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.



EMENTA ALMOÇO (19-09-2022 a 23-09-2022)

19 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

20 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

21 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e salada de tomate ^{5,6}
Prato vegetariano	Estufado vegetariano (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

22 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e vegetais (lentilhas, alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

23 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato geral	Arroz de frango com salada de alface e cenoura
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cogumelos, abóbora e couve-flor) com arroz e salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

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

Alergénios: 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.



EMENTA ALMOÇO (26-09-2022 a 30-09-2022)

26 de SETEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e cenoura raspada ³
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão, arroz de ervilhas e cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

27 de SETEMBRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão ^{7,12}
Prato geral	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Hambúrguer de lentilhas com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

28 de SETEMBRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Panadinhos de peixe (solha) no forno com arroz e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Caril vegetariano (feijão branco, tomate, pimento e abóbora) com arroz e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

29 de SETEMBRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de tomate e lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Peru estufado com massa e feijão-verde salteado ¹
Prato vegetariano	Carbonara vegan (cogumelos, ervilhas, cebola e natas vegetais) com feijão-verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

30 de SETEMBRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada estufados com arroz e salada de tomate e pepino ⁴
Prato vegetariano	Estufado de grão (grão-de-bico, beringela, tomate e curgete) com batata e salada de tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época

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

Alergénios: 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.