

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico
Semana 16 a 20 de setembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	75
	<i>2º Prato</i>	Bolonhesa de atum^{1,4}	494
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete¹	328
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres	82
	<i>2º Prato</i>	Feijoada c/ carne porco magra e arroz	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Feijoada de legumes e soja⁶ c/ arroz	505
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa juliana	85
	<i>2º Prato</i>	Massinha de peixe^{1,4}	297
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas^{1,3,6,12}	343
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão c/ couve	194
	<i>2º Prato</i>	Frango estufados c/ arroz de ervilhas	302
	<i>Prato Vegetariano</i>	Seitan estufado c/ cogumelos e arroz de ervilhas	273
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	Filete de pescada⁴ no forno c/ puré de batata⁷	372
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de legumes e ervilhas	333
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 23 a 27 de setembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de nabiça	85
	<i>2º Prato</i>	Hambúguer misto^{1,6,12} no forno c/ massa fussilli¹ salteada	423
	<i>Prato Vegetariano</i>	Hambúguer de vegetais^{1,3,7,9} grelhado c/ massa fussilli¹ salteada	561
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de lentilhas	153
	<i>2º Prato</i>	Solha frita^{1,3,4} c/ arroz de tomate	375
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de cogumelos¹² e legumes	304
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-lombarda	85
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango assada no forno c/ esparguete¹	409
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salsichas vegetarianas^{1,3,6} salteadas c/ esparguete¹	304
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja¹ /Creme de legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	Paloco à Gomes de Sá^{3,4}	321
	<i>Prato Vegetariano</i>	Seitan à Gomes de Sá^{1,6}	290
	<i>Salada</i>	Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida	66
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Feijoada de carne de porco magra c/ arroz	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Chili vegetariano (soja⁶, feijão encarnado, milho) e arroz	508
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico
Semana 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de cenoura	79
	<i>2º Prato</i>	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno c/ arroz de ervilhas	523
	<i>Prato Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas c/ arroz	320
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo-verde	80
	<i>2º Prato</i>	Pernas de frango no forno c/ batata assada	388
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de soja ⁶ c/ cenoura, brócolos e couve-flor	451
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de favas	112
	<i>2º Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4}	297
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas ¹	328
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	Strogonoff de peru c/ cogumelos ^{1,7,12} e arroz	413
	<i>Prato Vegetariano</i>	Strogonoff de seitan c/ cogumelos ^{1,6,12} e arroz	326
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de nabiça	85
	<i>2º Prato</i>	Rancho da horta c/ massa macarronete (massa ¹ , grão, cenoura, lombardo, alho francês)	470
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 7 a 11 de outubro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	83
	<i>2º Prato</i>	Almôndegas^{1,6,12} estufadas c/ esparguete¹	428
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de soja c/esparguete^{1,6}	443
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de grão c/ espinafres	217
	<i>2º Prato</i>	Bacalhau fresco⁴ assado no forno c/ batata cozida	248
	<i>Prato Vegetariano</i>	Favas guisadas c/ batata	249
	<i>Salada</i>	Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida	66
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de juliana	85
	<i>2º Prato</i>	Pá de porco estufada c/ massa fussilli¹	396
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa salteada c/ seitan^{1,6}	331
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes salteada	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	79
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de feijão-frade c/ atum⁴, ovo³ e batata	571
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha vegetariana de feijão-frade	319
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Pudim⁷	224
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de repolho	87
	<i>2º Prato</i>	Arroz de aves	539
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz malandrinho de feijão c/ legumes	354
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e beterraba	52
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 14 a 18 de outubro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de juliana	85
	<i>2º Prato</i>	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de tomate	470
	<i>Prato Vegetariano</i>	Hambúguer de espinafres ^{1,3,7,9} c/ arroz	56
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, pepino e cenoura	60
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	194
	<i>2º Prato</i>	Frango estufado c/ esparguete ¹	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Esparguete ¹ salteado c/ cogumelos ¹² e salsichas ^{1,3,6}	343
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de couve-flor	82
	<i>2º Prato</i>	Filete de cavala ⁴ no forno c/ batata cozida	444
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ seitan ^{1,6} e batata	325
	<i>Salada</i>	Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas	88
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Rancho c/ galinha e massa macarronete ¹	306
	<i>Prato Vegetariano</i>	Rancho da horta c/macarronete (soja ⁶ , massa ¹ , grão, cenoura, lombardo, curgete, alho-francês)	470
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja ¹ /Creme de legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	Salada russa de peçada ⁴	269
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salada russa vegetariana	256
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 21 a 25 de outubro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres	82
	2º Prato	Bolonhesa de carne c/ esparguete ^{1,6,12}	501
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja c/esparguete ^{1,6}	443
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e pimento	59
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	Sopa	Sopa de agrião	82
	2º Prato	Jardineira de potá ¹⁴ com batata	362
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana c/ batata	219
	Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	Sopa	Creme de brócolos	81
	2º Prato	Peru estufados c/ e arroz de cenoura	420
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado c/ cogumelos ¹² e arroz de cenoura	315
	Salada	Macedónia de legumes	61
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	85
	2º Prato	Filete de pescada ⁴ no forno c/ batata assada	424
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes e ervilhas	333
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	Sobremesa	Gelatina	184
6ª-feira	Sopa	Sopa de alho-francês	85
	2º Prato	Feijoada c/ carne de porco magra e arroz	397
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes e soja c/ arroz	505
	Salada	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico
Semana 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	79
	<i>2º Prato</i>	Atum⁴ estufado com tomate e pimentos e massa fussilli¹	494
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massinha salteada c/ tofu^{1,6}	332
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango estufado c/ arroz de cenoura	388
	<i>Prato Vegetariano</i>	Hambúrguer de vegetais^{1,3,7,9} grelhado c/ arroz de coentros	561
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de nabiça	85
	<i>2º Prato</i>	Pescada à Gomes de Sá^{3,4}	321
	<i>Prato Vegetariano</i>	Seitan à Gomes de Sá^{1,6}	290
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão c/ couve	194
	<i>2º Prato</i>	Rolo de carne^{1,6,12} no forno c/ esparguete¹	465
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete¹	328
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	FERIADO	
	<i>2º Prato</i>		
	<i>Prato Vegetariano</i>		
	<i>Salada</i>		
	<i>Sobremesa</i>		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 4 a 8 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	
2ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	85	
	2º Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas c/ arroz de ervilhas	418	
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e espinafres	344	
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63	
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49	
3ª-feira	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	107	
	2º Prato	Filete de pescada ⁴ no forno c/ batata cozida	397	
	Prato Vegetariano	Guisado de grão c/ legumes e batata	400	
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65	
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49	
4ª-feira	Sopa	Creme de abóbora	75	
	2º Prato	Pernas de frango assadas no forno c/ arroz de cenoura	388	
	Prato Vegetariano	Salsicha vegetariana ^{1,3,6} de cebolada c/ arroz de cenoura	256	
	Salada	Macedónia de legumes	61	
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49	
5ª-feira	Sopa	Sopa de alho-francês	85	
	2º Prato	Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4}	297	
	Prato Vegetariano	Massinha primavera c/ ervilhas ¹	296	
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e alface	58	
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49	
6ª-feira	Sopa	Sopa de alface	85	
	2º Prato	Chili c/ feijão encarnado, milho, soja ⁶ e arroz	508	
	Prato Vegetariano			
	Salada		Salada de alface, pepino e cenoura	55
	Sobremesa		Gelatina	184

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico
Semana 11 a 15 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	83
	<i>2º Prato</i>	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno c/ arroz de cenoura	410
	<i>Prato Vegetariano</i>	Soja ⁶ estufados c/ arroz de cenoura	382
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de grão c/ espinafres	217
	<i>2º Prato</i>	Perna de peru estufada c/ massa fussilli ¹ salteada	385
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa ¹ salteada c/ legumes e lentilhas	328
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão-verde	88
	<i>2º Prato</i>	Maruca ⁴ assada no forno c/ batata assada	291
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ seitan ^{1,6} e batata	325
	<i>Salada</i>	Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas	88
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	75
	<i>2º Prato</i>	Rancho c/ galinha e massa macarronete ¹	306
	<i>Prato Vegetariano</i>	Rancho da horta c/ massa macarronete ¹	470
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de repolho	87
	<i>2º Prato</i>	Saladinha russa de pescada ⁴ c/ ovo ³ e batata	387
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha russa vegetariana	256
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 18 a 22 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Hambúrguer^{1,6,12} grelhado c/ massa macarronete¹	423
	<i>Prato Vegetariano</i>	Hambúrguer de espinafres^{1,3,7,9} no forno c/ massa macarronete¹	561
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde	80
	<i>2º Prato</i>	Filete de red fish⁴ no forno c/ batata cozida	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de legumes e soja⁶	451
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão c/ couve	194
	<i>2º Prato</i>	Arroz de aves no forno com chouriço^{6,12}	594
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de cogumelos¹² e legumes	304
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja¹ /Creme de legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de pescada⁴ c/ grão, ovo³ , batata, tomate e cenoura	603
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha de grão c/ legumes	413
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	Esparquete à bolonesa^{1,6,12}	501
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas¹	328
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 25 a 29 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião	82
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de cavala (cavala, massa fussilli, cenoura)^{1,4}	500
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa salteada c/ seitan^{1,6}	331
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa, cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de lentilhas	153
	<i>2º Prato</i>	Perna de porco assada no forno c/ puré de batata⁷	490
	<i>Prato Vegetariano</i>	Favas guisadas c/ batata	249
	<i>Salada</i>	Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas	88
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	Arroz de pota¹⁴	336
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de lentilhas e espinafres	344
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Jardineira de peru	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana c/ batata	219
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres	82
	<i>2º Prato</i>	Solha frita^{1,3,4} c/ arroz de tomate	375
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salsichas vegetarianas^{1,3,6} estufadas c/ arroz de tomate	257
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 2 a 6 de dezembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	Bolonhesa de carne c/ esparguete^{1,6,12}	501
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de soja⁶ e legumes	451
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	75
	<i>2º Prato</i>	Rancho da horta c/ macarronete (soja⁶, massa¹, grão, cenoura, lombardo, curgete, alho francês)	470
	<i>Prato Vegetariano</i>		
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão-verde	88
	<i>2º Prato</i>	Perna de peru estufada c/ arroz de ervilhas	345
	<i>Prato Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas c/jardineira de legumes e arroz	320
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	194
	<i>2º Prato</i>	Salada russa de abrótea⁴	269
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salada russa vegetariana	256
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de juliana	85
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango grelhado c/ esparguete¹	406
	<i>Prato Vegetariano</i>	Seitan^{1,6} c/ cogumelos¹² estufados e esparguete¹	303
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49



A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 9 a 13 de dezembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	Calamares ^{1,4} c/ arroz de tomate	512
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz malandrinho de legumes com salsichas vegetarianas ^{1,3,6}	279
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e pimento	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião	82
	<i>2º Prato</i>	Strogonoff de frango c/ cogumelos ^{1,7,12} e esparguete ¹	416
	<i>Prato Vegetariano</i>	Strogonoff de seitan c/ cogumelos ^{1,6,12} e esparguete ¹	321
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja ¹ /Creme legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	Filete de bacalhau fresco ⁴ assado no forno c/ batata cozida	248
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de soja ⁶ e legumes	451
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-lombarda	85
	<i>2º Prato</i>	Pernas de frango de tomatada c/ arroz de ervilhas	308
	<i>Prato Vegetariano</i>	Grão guisado c/ espinafres	410
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de grão c/ espinafres	217
	<i>2º Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4}	297
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massinha primavera c/ ervilhas ¹	296
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico
Semana 16 a 20 de dezembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	83
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de atum ⁴ c/ feijão-frade, ovo ³ e batata	571
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha de feijão-frade vegetariana	319
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-portuguesa	87
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango assada no forno c/ massa fussilli ¹	409
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salsichas vegetarianas ^{1,3,6} estufadas c/ esparguete ¹	309
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**