**Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Perca assada com batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca assada simples com batata cozida 2,4,14 Salada/legumes |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e pepino 12 |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados e batata |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Couve-flor com nabiças |
| Prato | Carne de vaca estufada com cenoura e arroz |
| Ligeiro | Peru ao vapor com arroz |
| Salada/legumes | Beterraba, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Salada de feijão com arroz, pimento e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja/ Sopa juliana |
| Prato | Lasanha de atum 1,3,4,7 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata 2,4,14 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e curgete |
| Vegetariano | Lasanha de legumes (ervilhas, cogumelos, espinafres e cenoura)1,3,6 |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato | Peito de peru assado com batata corada |
| Ligeiro | Peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos estufados com espinafres e cenoura |
| Vegetariano | Favas com legumes salteados e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Lombo de porco com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Peito de peru estufado simples com esparguete1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com cenoura e curgete |
| Vegetariano | Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) com esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiça com grão |
| Prato | Salmão no forno com salada de batata e cenoura 2,4,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e couve roxa12 |
| Vegetariano | Bocados mediterrâneos estufados com salada de batata, cenoura e curgete 6 |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Caldo verde 1 |
| Prato | Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de ervilhas |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com arroz branco |
| Salada/legumes | Pepino, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Legumes estufados com laranja, arroz branco e ervilhas |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Sopa juliana |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Bacalhau cozido com batata4 |
| Salada/legumes | Curgete, cenoura e brócolos |
| Vegetariano | Salada de batata com legumes e lentilhas gratinada (com bebida vegetal) no forno |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de alho francês |
| Prato | Croquetes (vaca) com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Grão estufado com legumes e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão verde |
| Prato | Guisadinho de vaca com arroz de feijão |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, pepino e tomate12 |
| Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Bolonhesa de atum com esparguete 1,4,6 |
| Ligeiro | Red fish grelhado com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e milho12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de abóbora com espinafres |
| Prato | Peru assado com batata corada 12 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos, espinafres e cenoura salteados |
| Vegetariano | Gratinado de grão com espinafres e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas |
| Prato | Lombos de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura 2,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, couve-flor e curgete |
| Vegetariano | Quinoa com legumes e tofu 6 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Canja / Sopa de cenoura com lombardo |
| Prato | Frango de tomatada com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Peito de frango ao vapor com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Milho, beterraba e cenoura12 |
| Vegetariano | Favas guisadas com legumes (cenoura, curgete e pimento) e arroz de cenoura 12 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Carne de porco à portuguesa com batata corada aos cubos |
| Ligeiro | Peito de peru cozido com batata cozida |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Strogonoff de seitan com batata corada 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de espinafres |
| Prato | Rissóis de pescada com arroz de legumes 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Filetes de pescada cozidos com arroz branco |
| Salada/legumes | Brócolos e cenoura |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, cogumelos e tomate) com feijão e arroz de legumes |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Bifinhos de frango com cogumelos e fusilli tricolor 1,3 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor 1,3 |
| Salada/legumes | Feijão-verde e cenoura salteados |
| Vegetariano | Raviolis com molho de tomate e ervilhas salteadas 1,3,7 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Bacalhau com todos (batata, grão e ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Red fish no forno com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Beterraba, milho e tomate12 |
| Vegetariano | Meia desfeita de legumes (batata, grão, cenoura, pimento e tomate) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de nabo com abóbora |
| Prato | Arroz de pato 1,8,12 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e milho12 |
| Vegetariano | Favas estufadas com cenoura com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Canja 1,3 / Creme de abóbora |
| Prato | Pernas de frango assadas com limão e mel com arroz branco |
| Ligeiro | Frango a vapor com arroz branco |
| Salada/legumes | Cenoura, feijão-verde e curgete |
| Vegetariano | Legumes salteados com ervilhas e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Perca no forno com ervas aromáticas e batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca no forno simples com batata cozida2,4,12 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e cenoura12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (tomate, pimento e cogumelos) e lentilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com espinafres |
| Prato | Peito de peru estufado com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Feijão vermelho estufado com brócolos, cenoura e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de curgete |
| Prato | Salada de atum com feijão frade, batata e cenoura |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e milho12 |
| Vegetariano | Saladinha de grão com cenoura, feijão-verde e batata |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de ervilhas com cenoura ripada |
| Prato | Esparguete à bolonhesa 1,6 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com esparguete 1,6 |
| Salada/legumes | Alface, milho e pepino12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de soja com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde laminado |
| Prato | Bifes de vaca estufados com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com esparguete 1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos, cenoura e espinafres salteados |
| Vegetariano | Estufado de lentilhas com tomate e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com agrião |
| Prato | Corvina no forno com salada de batata, cenoura e ovo cozido 2,3,4,14 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Salada de batata com cenoura, brócolos e grão |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface |
| Prato | Rolo de carne (misto) com arroz branco |
| Ligeiro | Bife de peru com arroz branco |
| Salada/legumes | Tomate, cenoura e beterraba12 |
| Vegetariano | Feijão com legumes (cenoura, tomate, pimentos)e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Feijão manteiga com couve coração ripada |
| Prato | Bacalhau com natas 3,4,7 |
| Ligeiro | Arroz de peixe simples (com pescada) 2,4,14 |
| Salada/legumes | Legumes salteados (curgete, beringela e cenoura) |
| Vegetariano | Gratinado de tofu com espinafres, cenoura e batata (com bebida vegetal)6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de brócolos |
| Prato | Bifinhos de peru e couscous com pimento, cenoura e ervilhas 1,6,10 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com couscous 1,6,10 |
| Salada/legumes | Alface 12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (pimento, tomate e cenoura) e ervilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Bifanas ao alhinho com arroz branco e feijão preto 12 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com arroz |
| Salada/legumes | Cenoura ralada, beterraba e pepino12 |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, tomate e abóbora) com arroz branco e feijão preto |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de grão com espinafres |
| Prato | Perna de peru assada com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhados com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Salada/legumes | Tomate, pepino e cenoura 12 |
| Vegetariano | Seitan estufado com cogumelos e esmagada de batata 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja / Creme de curgete com cenoura e nabo |
| Prato | Filetes de pescada panados no **forno** com arroz de cenoura 1,3,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, pepino e beterraba12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de grão com arroz de cenoura 1,3,6,7,8,12 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Lasanha (vaca) 1,3,6,7 |
| Ligeiro | Bife de vaca grelhado com massa penne 1,6,10 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com milho e cenoura12 |
| Vegetariano | Lasanha de lentilhas com legumes 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Frango assado com arroz e batata frita pala-pala 1,6,7,10 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de lentilhas com espinafres, arroz e batatas fritas1,6,7,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiças |
| Prato | Bacalhau assado com batata e ovo cozido 3,4 |
| Ligeiro | Salmão grelhado com batata assada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, cenoura e curgete12 |
| Vegetariano | Falafel (grão) com quinoa e legumes |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas com cenoura |
| Prato | Rojões com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, milho e cenoura 12 |
| Vegetariano | Rojões de soja estufados com massa 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Pescada no forno com arroz cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, milho e pepino12 |
| Vegetariano | Feijão estufado com tomate e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com feijão-verde laminado |
| Prato | Jardineira de vaca (com ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Ligeiro | Frango estufado simples com arroz branco |
| Salada/legumes | Brócolos |
| Vegetariano | Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Rancho de aves (com massa) 1,3,6 |
| Ligeiro | Peru grelhado com massa 1,3,6 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, cogumelos e cenoura) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Perca assada com batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca assada simples com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e pepino 12 |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados e batata |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Couve-flor com nabiças |
| Prato | Carne de vaca estufada com cenoura e arroz |
| Ligeiro | Peru ao vapor com arroz |
| Salada/legumes | Beterraba, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Salada de feijão com arroz, pimento e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja/ Sopa juliana |
| Prato | Lasanha de atum 1,3,4,7 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata 2,4,14 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e curgete |
| Vegetariano | Lasanha de legumes (ervilhas, cogumelos, espinafres e cenoura)1,3,6 |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato | Peito de peru assado com batata corada |
| Ligeiro | Peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos estufados com espinafres e cenoura |
| Vegetariano | Favas com legumes salteados e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 4 a 8 de março de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Lombo de porco com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Peito de peru estufado simples com esparguete1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com cenoura e curgete |
| Vegetariano | Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) com esparguete1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiça com grão |
| Prato | Salmão no forno com salada de batata e cenoura 2,4,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e couve roxa12 |
| Vegetariano | Bocados mediterrâneos estufados com salada de batata, cenoura e curgete 6 |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Caldo verde 1 |
| Prato | Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de ervilhas |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com arroz branco |
| Salada/legumes | Pepino, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Legumes estufados com laranja, arroz branco e ervilhas |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Sopa juliana |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Bacalhau cozido com batata4 |
| Salada/legumes | Curgete, cenoura e brócolos |
| Vegetariano | Salada de batata com legumes e lentilhas gratinada (com bebida vegetal) no forno |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de alho francês |
| Prato | Croquetes (vaca) com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Grão estufado com legumes e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 11 a 15 de março de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão verde |
| Prato | Guisadinho de vaca com arroz de feijão |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, pepino e tomate12 |
| Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Bolonhesa de atum com esparguete 1,4,6 |
| Ligeiro | Red fish grelhado com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e milho12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de abóbora com espinafres |
| Prato | Peru assado com batata corada 12 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhado com arroz brancp |
| Salada/legumes | Cogumelos, espinafres e cenoura salteados |
| Vegetariano | Gratinado de grão com espinafres e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas |
| Prato | Lombos de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura 2,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, couve-flor e curgete |
| Vegetariano | Quinoa com legumes e tofu 6 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Canja / Sopa de cenoura com lombardo |
| Prato | Frango de tomatada com massa fusilli1,3 |
| Ligeiro | Peito de frango ao vapor com massa fusilli1,3 |
| Salada/legumes | Milho, beterraba e cenoura12 |
| Vegetariano | Favas guisadas com legumes (cenoura, curgete e pimento) e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 18 a 22 de março de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Carne de porco à portuguesa com batata corada aos cubos |
| Ligeiro | Peito de peru cozido com batata cozida |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Strogonoff de seitan com batata corada 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de espinafres |
| Prato | Rissóis de pescada com arroz de legumes 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Filetes de pescada cozidos com arroz branco2,4,7,14 |
| Salada/legumes | Brócolos e cenoura |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, cogumelos e tomate) com feijão e arroz de legumes |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Bifinhos de frango com cogumelos e fusilli tricolor 1,3 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor 1,3 |
| Salada/legumes | Feijão-verde e cenoura salteados |
| Vegetariano | Raviolis com molho de tomate e ervilhas salteadas 1,3,7 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Bacalhau com todos (batata, grão e ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Red fish no forno com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Beterraba, milho e tomate12 |
| Vegetariano | Meia desfeita de legumes (batata, grão, cenoura, pimento e tomate) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de nabo com abóbora |
| Prato | Arroz de pato 1,8,12 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e milho12 |
| Vegetariano | Favas estufadas com cenoura com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 25 a 29 de março de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Canja 1,3 / Creme de abóbora |
| Prato | Pernas de frango assadas com limão e mel com arroz branco |
| Ligeiro | Frango a vapor com arroz branco |
| Salada/legumes | Cenoura, feijão-verde e curgete |
| Vegetariano | Legumes salteados com ervilhas e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Perca no forno com ervas aromáticas e batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca no forno simples com batata cozida2,4,12 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e cenoura12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (tomate, pimento e cogumelos) e lentilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com espinafres |
| Prato | Peito de peru estufado com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Feijão vermelho estufado com brócolos, cenoura e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de curgete |
| Prato | Salada de atum com feijão frade, batata e cenoura 2,4,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e milho12 |
| Vegetariano | Saladinha de grão com cenoura, feijão-verde e batata |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 1 a 5 de abril de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde laminado |
| Prato | Bifes de vaca estufados com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com esparguete1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos, cenoura e espinafres salteados |
| Vegetariano | Estufado de lentilhas com tomate e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com agrião |
| Prato | Corvina no forno com salada de batata, cenoura e ovo cozido 2,3,4,14 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Salada de batata com cenoura, brócolos e grão |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface |
| Prato | Rolo de carne (misto) com arroz branco |
| Ligeiro | Bife de peru com arroz branco |
| Salada/legumes | Tomate, cenoura e beterraba12 |
| Vegetariano | Feijão com legumes (cenoura, tomate, pimentos)e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Feijão manteiga com couve coração ripada |
| Prato | Bacalhau com natas3,4,7 |
| Ligeiro | Arroz de peixe simples (com pescada) 2,4,14 |
| Salada/legumes | Legumes salteados (curgete, beringela e cenoura) |
| Vegetariano | Gratinado de tofu com espinafres, cenoura e batata (com bebida vegetal)6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de brócolos |
| Prato | Bifinhos de peru e couscous com pimento, cenoura e ervilhas 1,6,10 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com couscous 1,6,10 |
| Salada/legumes | Alface 12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (pimento, tomate e cenoura) e ervilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 8 a 12 de abril de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Bifanas ao alhinho com arroz branco e feijão preto 12 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com arroz |
| Salada/legumes | Cenoura ralada, beterraba e pepino12 |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, tomate e abóbora) com arroz branco e feijão preto |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com coentros |
| Prato | Massinha de salmão 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Cenoura, curgete e brócolos |
| Vegetariano | Massinha vegetariana (penne, ervilhas, cogumelos, pimentos) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de grão com espinafres |
| Prato | Perna de peru assada com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhados com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Salada/legumes | Tomate, pepino e cenoura 12 |
| Vegetariano | Seitan estufado com cogumelos e esmagada de batata 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja / Creme de curgete com cenoura e nabo |
| Prato | Filetes de pescada panados no **forno** com arroz de cenoura 1,2,3,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, pepino e beterraba12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de grão com arroz de cenoura 1,3,6,7,8,12 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Lasanha (vaca) 1,3,6,7 |
| Ligeiro | Bife de vaca grelhado com massa penne 1,6,10 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com milho e cenoura12 |
| Vegetariano | Lasanha de lentilhas com legumes 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Semana de 15 a 19 de abril de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Frango assado com arroz e batata frita pala-pala1,6,7,10 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de lentilhas com espinafres, arroz e batatas fritas1,6,7,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiças |
| Prato | Bacalhau assado com batata e ovo cozido 3,4 |
| Ligeiro | Salmão grelhado com batata assada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, cenoura e curgete12 |
| Vegetariano | Falafel (grão) com quinoa e legumes |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas com cenoura |
| Prato | Rojões com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, milho e cenoura 12 |
| Vegetariano | Rojões de soja estufados com massa 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Pescada no forno com arroz cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, milho e pepino12 |
| Vegetariano | Feijão estufado com tomate e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com feijão-verde laminado |
| Prato | Jardineira de vaca (com ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Ligeiro | Frango estufado simples com arroz branco |
| Salada/legumes | Brócolos |
| Vegetariano | Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 22 a 26 de abril de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Rancho de aves (com massa) 1,3,6 |
| Ligeiro | Peru grelhado com massa 1,3,6 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, cogumelos e cenoura) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Perca assada com batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca assada simples com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e pepino 12 |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados e batata |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Couve-flor com nabiças |
| Prato | Carne de vaca estufada com cenoura e arroz |
| Ligeiro | Peru ao vapor com arroz |
| Salada/legumes | Beterraba, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Salada de feijão com arroz, pimento e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato | Peito de peru assado com batata corada |
| Ligeiro | Peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos estufados com espinafres e cenoura |
| Vegetariano | Favas com legumes salteados e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Lombo de porco com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Peito de peru estufado simples com esparguete1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com cenoura e curgete |
| Vegetariano | Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) com esparguete1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiça com grão |
| Prato | Salmão no forno com salada de batata e cenoura 2,4,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e couve roxa12 |
| Vegetariano | Bocados mediterrâneos estufados com salada de batata, cenoura e curgete 6 |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Sopa juliana |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Bacalhau cozido com batata4 |
| Salada/legumes | Curgete, cenoura e brócolos |
| Vegetariano | Salada de batata com legumes e lentilhas gratinada (com bebida vegetal) no forno |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de alho francês |
| Prato | Croquetes (vaca) com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Grão estufado com legumes e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 6 a 10 de maio de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão verde |
| Prato | Guisadinho de vaca com arroz de feijão |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, pepino e tomate12 |
| Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Bolonhesa de atum com esparguete 1,4,6 |
| Ligeiro | Red fish grelhado com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e milho12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de abóbora com espinafres |
| Prato | Peru assado com batata corada 12 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos, espinafres e cenoura salteados |
| Vegetariano | Gratinado de grão com espinafres e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas |
| Prato | Lombos de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura 2,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, couve-flor e curgete |
| Vegetariano | Quinoa com legumes e tofu 6 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Canja / Sopa de cenoura com lombardo |
| Prato | Frango de tomatada com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Peito de frango ao vapor com massa fusill i1,3 |
| Salada/legumes | Milho, beterraba e cenoura12 |
| Vegetariano | Favas guisadas com legumes (cenoura, curgete e pimento) e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 13 a 17 de maio de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Carne de porco à portuguesa com batata corada aos cubos |
| Ligeiro | Peito de peru cozido com batata cozida |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Strogonoff de seitan com batata corada 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de espinafres |
| Prato | Rissóis de pescada com arroz de legumes 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Filetes de pescada cozidos com arroz branco 2,4,7,14 |
| Salada/legumes | Brócolos e cenoura |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, cogumelos e tomate) com feijão e arroz de legumes |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Bifinhos de frango com cogumelos e fusilli tricolor 1,3 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor 1,3 |
| Salada/legumes | Feijão-verde e cenoura salteados |
| Vegetariano | Raviolis com molho de tomate e ervilhas salteadas 1,3,7 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Bacalhau com todos (batata, grão e ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Red fish no forno com batata corada 2,4.14 |
| Salada/legumes | Beterraba, milho e tomate12 |
| Vegetariano | Meia desfeita de legumes (batata, grão, cenoura, pimento e tomate) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de nabo com abóbora |
| Prato | Arroz de pato 1,8,12 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e milho12 |
| Vegetariano | Favas estufadas com cenoura com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 20 a 24 de maio de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Canja 1,3 / Creme de abóbora |
| Prato | Pernas de frango assadas com limão e mel com arroz branco |
| Ligeiro | Frango a vapor com arroz branco |
| Salada/legumes | Cenoura, feijão-verde e curgete |
| Vegetariano | Legumes salteados com ervilhas e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Perca no forno com ervas aromáticas e batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca no forno simples com batata cozida 2,4,12 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e cenoura12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (tomate, pimento e cogumelos) e lentilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com espinafres |
| Prato | Peito de peru estufado com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Feijão vermelho estufado com brócolos, cenoura e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de curgete |
| Prato | Salada de atum com feijão frade, batata e cenoura |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e milho12 |
| Vegetariano | Saladinha de grão com cenoura, feijão-verde e batata |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de ervilhas com cenoura ripada |
| Prato | Esparguete à bolonhesa 1,6 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com esparguete 1,6 |
| Salada/legumes | Alface, milho e pepino12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de soja com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 27 a 31 de maio de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde laminado |
| Prato | Bifes de vaca estufados com esparguete 1,6 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com esparguete 1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos, cenoura e espinafres salteados |
| Vegetariano | Estufado de lentilhas com tomate e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com agrião |
| Prato | Corvina no forno com salada de batata, cenoura e ovo cozido 2,3,4,14 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata e cenoura 2,4.14 |
| Salada/legumes | Brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Salada de batata com cenoura, brócolos e grão |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface |
| Prato | Rolo de carne (misto) com arroz branco |
| Ligeiro | Bife de peru com arroz branco |
| Salada/legumes | Tomate, cenoura e beterraba12 |
| Vegetariano | Feijão com legumes (cenoura, tomate, pimentos)e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de brócolos |
| Prato | Bifinhos de peru e couscous com pimento, cenoura e ervilhas 1,6,10 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com couscous 1,6,10 |
| Salada/legumes | Alface 12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (pimento, tomate e cenoura) e ervilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 3 a 7 de junho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Bifanas ao alhinho com arroz branco e feijão preto 12 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com arroz |
| Salada/legumes | Cenoura ralada, beterraba e pepino12 |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, tomate e abóbora) com arroz branco e feijão preto |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com coentros |
| Prato | Massinha de salmão 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Cenoura, curgete e brócolos |
| Vegetariano | Massinha vegetariana (penne, ervilhas, cogumelos, pimentos) 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de grão com espinafres |
| Prato | Perna de peru assada com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhados com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Salada/legumes | Tomate, pepino e cenoura 12 |
| Vegetariano | Seitan estufado com cogumelos e esmagada de batata 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja / Creme de curgete com cenoura e nabo |
| Prato | Filetes de pescada panados no **forno** com arroz de cenoura 1,2,3,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, pepino e beterraba12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de grão com arroz de cenoura 1,3,6,7,8,12 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Lasanha (vaca) 1,3,6,7 |
| Ligeiro | Bife de vaca grelhado com massa penne 1,6,10 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com milho e cenoura12 |
| Vegetariano | Lasanha de lentilhas com legumes 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Semana de 10 a 14 de junho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiças |
| Prato | Bacalhau assado com batata e ovo cozido 3,4 |
| Ligeiro | Salmão grelhado com batata assada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, cenoura e curgete 12 |
| Vegetariano | Falafel (grão) com quinoa e legumes |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas com cenoura |
| Prato | Rojões com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, milho e cenoura 12 |
| Vegetariano | Rojões de soja estufados com massa 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com feijão-verde laminado |
| Prato | Jardineira de vaca (com ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Ligeiro | Frango estufado simples com arroz branco |
| Salada/legumes | Brócolos |
| Vegetariano | Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 17 a 21 de junho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Rancho de aves (com massa) 1,3,6 |
| Ligeiro | Peru grelhado com massa 1,3,6 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, cogumelos e cenoura) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Perca assada com batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca assada simples com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e pepino 12 |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados e batata |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Couve-flor com nabiças |
| Prato | Carne de vaca estufada com cenoura e arroz |
| Ligeiro | Peru ao vapor com arroz |
| Salada/legumes | Beterraba, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Salada de feijão com arroz, pimento e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja/ Sopa juliana |
| Prato | Lasanha de atum 1,3,4,7 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata 2,4,14 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e curgete |
| Vegetariano | Lasanha de legumes (ervilhas, cogumelos, espinafres e cenoura)1,3,6 |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato | Peito de peru assado com batata corada |
| Ligeiro | Peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos estufados com espinafres e cenoura |
| Vegetariano | Favas com legumes salteados e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 24 a 28 de junho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Lombo de porco com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Peito de peru estufado simples com esparguete1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com cenoura e curgete |
| Vegetariano | Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) com esparguete |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiça com grão |
| Prato | Salmão no forno com salada de batata e cenoura 2,4,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e couve roxa12 |
| Vegetariano | Bocados mediterrâneos estufados com salada de batata, cenoura e curgete 6 |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Caldo verde |
| Prato | Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de ervilhas |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com arroz branco |
| Salada/legumes | Pepino, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Legumes estufados com laranja, arroz branco e ervilhas |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Sopa juliana |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Bacalhau cozido com batata4 |
| Salada/legumes | Curgete, cenoura e brócolos |
| Vegetariano | Salada de batata com legumes e lentilhas gratinada (com bebida vegetal) no forno |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de alho francês |
| Prato | Croquetes (vaca) com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Grão estufado com legumes e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 1 a 5 de julho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão verde |
| Prato | Guisadinho de vaca com arroz de feijão |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, pepino e tomate12 |
| Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Bolonhesa de atum com esparguete 1,4,6 |
| Ligeiro | Red fish grelhado com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e milho12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de abóbora com espinafres |
| Prato | Peru assado com batata corada 12 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos, espinafres e cenoura salteados |
| Vegetariano | Gratinado de grão com espinafres e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas |
| Prato | Lombos de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura 2,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, couve-flor e curgete |
| Vegetariano | Quinoa com legumes e tofu 6 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Canja / Sopa de cenoura com lombardo |
| Prato | Frango de tomatada com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Peito de frango ao vapor com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Milho, beterraba e cenoura12 |
| Vegetariano | Favas guisadas com legumes (cenoura, curgete e pimento) e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 08 a 12 de julho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Carne de porco à portuguesa com batata corada aos cubos |
| Ligeiro | Peito de peru cozido com batata cozida |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Strogonoff de seitan com batata corada 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de espinafres |
| Prato | Rissóis de pescada com arroz de legumes 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Filetes de pescada cozidos com arroz branco 2,4,7,14 |
| Salada/legumes | Brócolos e cenoura |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, cogumelos e tomate) com feijão e arroz de legumes |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Bifinhos de frango com cogumelos e fusilli tricolor 1,3 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor 1,3 |
| Salada/legumes | Feijão-verde e cenoura salteados |
| Vegetariano | Raviolis com molho de tomate e ervilhas salteadas 1,3,7 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Bacalhau com todos (batata, grão e ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Red fish no forno com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Beterraba, milho e tomate12 |
| Vegetariano | Meia desfeita de legumes (batata, grão, cenoura, pimento e tomate) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de nabo com abóbora |
| Prato | Arroz de pato 1,8,12 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e milho12 |
| Vegetariano | Favas estufadas com cenoura com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 15 a 19 de julho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Canja 1,3 / Creme de abóbora |
| Prato | Pernas de frango assadas com limão e mel com arroz branco |
| Ligeiro | Frango a vapor com arroz branco |
| Salada/legumes | Cenoura, feijão-verde e curgete |
| Vegetariano | Legumes salteados com ervilhas e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Perca no forno com ervas aromáticas e batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca no forno simples com batata cozida2,4,12 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e cenoura12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (tomate, pimento e cogumelos) e lentilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com espinafres |
| Prato | Peito de peru estufado com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Cenoura, brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Feijão vermelho estufado com brócolos, cenoura e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de curgete |
| Prato | Salada de atum com feijão frade, batata e cenoura 4 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e milho12 |
| Vegetariano | Saladinha de grão com cenoura, feijão-verde e batata |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de ervilhas com cenoura ripada |
| Prato | Esparguete à bolonhesa 1,6 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com esparguete 1,6 |
| Salada/legumes | Alface, milho e pepino12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de soja com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 22 a 26 de julho de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde laminado |
| Prato | Bifes de vaca estufados com esparguete 1,6 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com esparguete 1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos, cenoura e espinafres salteados |
| Vegetariano | Estufado de lentilhas com tomate e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com agrião |
| Prato | Corvina no forno com salada de batata, cenoura e ovo cozido 2,3,4,14 |
| Ligeiro | Abrótea cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos e couve-flor |
| Vegetariano | Salada de batata com cenoura, brócolos e grão |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de alface |
| Prato | Rolo de carne (misto) com arroz branco |
| Ligeiro | Bife de peru com arroz branco |
| Salada/legumes | Tomate, cenoura e beterraba12 |
| Vegetariano | Feijão com legumes (cenoura, tomate, pimentos)e arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Feijão manteiga com couve coração ripada |
| Prato | Bacalhau com natas 3,4,7 |
| Ligeiro | Arroz de peixe simples (com pescada)2,4,14 |
| Salada/legumes | Legumes salteados (curgete, beringela e cenoura) |
| Vegetariano | Gratinado de tofu com espinafres, cenoura e batata (com bebida vegetal)6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de brócolos |
| Prato | Bifinhos de peru e couscous com pimento, cenoura e ervilhas 1,6,10 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com couscous 1,6,10 |
| Salada/legumes | Alface 12 |
| Vegetariano | Couscous com legumes (pimento, tomate e cenoura) e ervilhas 1,6,10 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Bifanas ao alhinho com arroz branco e feijão preto 12 |
| Ligeiro | Bifana grelhada com arroz |
| Salada/legumes | Cenoura ralada, beterraba e pepino12 |
| Vegetariano | Estufado de legumes (cenoura, tomate e abóbora) com arroz branco e feijão preto |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora com coentros |
| Prato | Massinha de salmão 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Cenoura, curgete e brócolos |
| Vegetariano | Massinha vegetariana (penne, ervilhas, cogumelos, pimentos) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de grão com espinafres |
| Prato | Perna de peru assada com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhados com puré misto (cenoura e batata) 7 |
| Salada/legumes | Tomate, pepino e cenoura |
| Vegetariano | Seitan estufado com cogumelos e esmagada de batata 6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Canja / Creme de curgete com cenoura e nabo |
| Prato | Filetes de pescada panados no **forno** com arroz de cenoura 1,2,3,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata corada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, pepino e beterraba12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de grão com arroz de cenoura 1,3,6,7,8,12 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Lasanha (vaca) 1,3,6,7 |
| Ligeiro | Bife de vaca grelhado com massa penne 1,6,10 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com milho e cenoura12 |
| Vegetariano | Lasanha de lentilhas com legumes 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Semana de 5 a 9 de agosto de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de alface com cenoura ralada |
| Prato | Frango assado com arroz e batata frita pala-pala1,6,7,10 |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Hambúrguer de lentilhas com espinafres, arroz e batatas fritas |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiças |
| Prato | Bacalhau assado com batata e ovo cozido 3,4 |
| Ligeiro | Salmão grelhado com batata assada 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, cenoura e curgete |
| Vegetariano | Falafel (grão) com quinoa e legumes |
| Sobremesa | Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas com cenoura |
| Prato | Rojões com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, milho e cenoura 12 |
| Vegetariano | Rojões de soja estufados com massa 1,3,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 |
| Ligeiro | Pescada no forno com arroz cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, milho e pepino12 |
| Vegetariano | Feijão estufado com tomate e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Sopa de cenoura com feijão-verde laminado |
| Prato | Jardineira de vaca (com ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Ligeiro | Frango estufado simples com arroz branco |
| Salada/legumes | Brócolos |
| Vegetariano | Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 12 a 16 de agosto de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Rancho de aves (com massa) 1,3,6 |
| Ligeiro | Peru grelhado com massa 1,3,6 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, cogumelos e cenoura) |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de lentilhas |
| Prato | Perca assada com batata corada 2,4,14 |
| Ligeiro | Perca assada simples com batata cozida 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, cenoura e pepino 12 |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados e batata |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Couve-flor com nabiças |
| Prato | Carne de vaca estufada com cenoura e arroz |
| Ligeiro | Peru ao vapor com arroz |
| Salada/legumes | Beterraba, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Salada de feijão com arroz, pimento e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa |  |
| Prato |  |
| Ligeiro | Feriado |
| Salada/legumes |  |
| Vegetariano |  |
| Sobremesa |  |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato | Peito de peru assado com batata corada |
| Ligeiro | Peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos estufados com espinafres e cenoura |
| Vegetariano | Favas com legumes salteados e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 19 a 23 de agosto de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Lombo de porco com esparguete1,6 |
| Ligeiro | Peito de peru estufado simples com esparguete1,6 |
| Salada/legumes | Cogumelos salteados com cenoura e curgete |
| Vegetariano | Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) com esparguete |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Sopa de nabiça com grão |
| Prato | Salmão no forno com salada de batata e cenoura 2,4,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface e couve roxa12 |
| Vegetariano | Bocados mediterrâneos estufados com salada de batata, cenoura e curgete 6 |
| Sobremesa | Gelatina de laranja 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Caldo verde 1 |
| Prato | Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de ervilhas |
| Ligeiro | Bifes de frango grelhados com arroz branco |
| Salada/legumes | Pepino, beterraba e tomate12 |
| Vegetariano | Legumes estufados com laranja, arroz branco e ervilhas |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Sopa juliana |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo) 3,4 |
| Ligeiro | Bacalhau cozido com batata4 |
| Salada/legumes | Curgete, cenoura e brócolos |
| Vegetariano | Salada de batata com legumes e lentilhas gratinada (com bebida vegetal) no forno |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Creme de alho francês |
| Prato | Croquetes (vaca) com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Alface, tomate e milho12 |
| Vegetariano | Grão estufado com legumes e massa fusilli 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**

**Semana de 26 a 30 de agosto de 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-feira** | |
| Sopa | Sopa de feijão verde |
| Prato | Guisadinho de vaca com arroz de feijão |
| Ligeiro | Bife de frango grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Alface, pepino e tomate12 |
| Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Terça-feira** | |
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Bolonhesa de atum com esparguete 1,4,6 |
| Ligeiro | Red fish grelhado com batata e cenoura 2,4,14 |
| Salada/legumes | Alface, beterraba e milho12 |
| Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com legumes e esparguete 1,6 |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quarta-feira** | |
| Sopa | Sopa de abóbora com espinafres |
| Prato | Peru assado com batata corada 12 |
| Ligeiro | Bifes de peru grelhado com arroz branco |
| Salada/legumes | Cogumelos, espinafres e cenoura salteados |
| Vegetariano | Gratinado de grão com espinafres e batata corada |
| Sobremesa | Fruta da época |
| **Quinta-feira** | |
| Sopa | Creme de favas |
| Prato | Lombos de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura 2,4,7,14 |
| Ligeiro | Pescada cozida com batata e legumes 2,4,14 |
| Salada/legumes | Brócolos, couve-flor e curgete |
| Vegetariano | Quinoa com legumes e tofu 6 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12 / Fruta da época |
| **Sexta-feira** | |
| Sopa | Canja / Sopa de cenoura com lombardo |
| Prato | Frango de tomatada com massa fusilli 1,3 |
| Ligeiro | Peito de frango ao vapor com massa fusilli 1,3 |
| Salada/legumes | Milho, beterraba e cenoura12 |
| Vegetariano | Favas guisadas com legumes (cenoura, curgete e pimento) e arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

**NOTA: Ementa elaborada de acordo com as ”Orientações sobre ementas e refeitórios escolares“ da DGE, 07/2018**