

Semana de 30 OUTUBRO a 03 de NOVEMBRO de 2017

2ª Feira Dia 30	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração e grão) Salmão <sup>(4)</sup> no forno com Arroz de Cenoura Salada de Tomate e Pepino <sup>(12)</sup> Favas estufadas com alho-francês; arroz de cenoura; salada de tomate e pepino <sup>(12)</sup> Fruta da Época	PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>	ÁGUA
3ª Feira Dia 31	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Penca (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , couve-coração, nabo, cenoura e penca) Jardineira de carnes brancas (batata, peru, frango, cenoura e ervilhas) Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) Fruta da Época		
4ª Feira Dia 01	<b>Feriado – DIA DE TODOS OS SANTOS</b>			
5ª Feira Dia 02	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração, curgete e feijão branco) Esparguete <sup>(1,3)</sup> à Bolonesa <sup>(6,12)</sup> Feijão-verde e cenoura cozidos Bolonesa de lentilhas; feijão-verde e cenoura cozidos Fruta da Época		
6ª Feira Dia 03	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Cenoura (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , curgete, nabo e cenoura) Arroz fresco de Filete de Pescada <sup>(4)</sup> com pimento e ervilhas Arroz fresco de feijão-branco, couve-coração e cenoura Fruta da Época / Pudim de Morango <sup>(1,3,6,7,8,12)</sup>		

## NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



**SOPA?** Mais que um alimento, é um prato de Saúde!  
 SOPA = vitaminas + minerais + fibras + água

Semana de 06 a 10 de NOVEMBRO de 2017

<b>2ª Feira Dia 06</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Grão (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, nabo e grão) Ovos <sup>(3)</sup> mexidos com Arroz de Cenoura Salada de Alface e Pepino <sup>(12)</sup> Feijão-frade com molho-verde, arroz de cenoura e salada de alface e pepino <sup>(12)</sup> Fruta da Época
<b>3ª Feira Dia 07</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Couve-coração (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, curgete e couve-coração) Filete de Cavala <sup>(4,6)</sup> com Salada de batata (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura) Salada de batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura Fruta da Época
<b>4ª Feira Dia 08</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração, curgete e feijão manteiga) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete <sup>(1,3)</sup> Brócolos e Couve-flor cozidos Salteado de brócolos, couve-flor, milho e cenoura; massa esparguete Fruta da Época
<b>5ª Feira Dia 09</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Abóbora (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , curgete, nabo e abóbora) Maruca <sup>(4)</sup> estufada com Arroz de Ervilhas Salada de Tomate e Milho <sup>(12)</sup> Estufado de grão com tomate, cenoura e pimento; arroz de ervilhas Fruta da Época / Gelatina de Manga <sup>(1,3,6,7,8,12)</sup>
<b>6ª Feira Dia 10</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, couve-coração e nabo) Massa à Lavrador (massa cotovelo <sup>(1,3)</sup> , vaca, porco, cenoura, penca e feijão vermelho) Massa cotovelo com feijão-vermelho, cenoura e penca Fruta da Época

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoiños; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) n°1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Se comeres **COLORIDO**,  
ficas bem nutrido!

Semana de 13 a 17 de NOVEMBRO de 2017

<b>2ª Feira Dia 13</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Curgete (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, couve-coração e curgete) Bolonesa de Atum <sup>(4)</sup> (massa esparguete <sup>(1,3)</sup> ) com Cenoura Couves-de-bruxelas salteadas Salteado de ervilhas, couves-de-bruxelas, cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> ; massa esparguete Fruta da Época
<b>3ª Feira Dia 14</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Brócolos (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, nabo e brócolos) Feijoadada branca (feijão branco, frango, porco, cenoura, couve-coração); Arroz branco Feijoadada vegetariana (feijão branco, cenoura e couve-coração); arroz branco Fruta da Época
<b>4ª Feira Dia 15</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Cenoura e Grão (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , curgete, cenoura e grão) Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup> Salada de Alface e Couve-roxa <sup>(12)</sup> Estufado de lentilhas com tomate, cenoura, pimento e batata Fruta da Época
<b>5ª Feira Dia 16</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração, nabo e feijão vermelho) Strogonoff de peito de Peru (peru, cogumelos <sup>(12)</sup> e cenoura); Massa espiral <sup>(1,3)</sup> Strogonoff de cogumelos, cenoura e curgete; massa espiral Fruta da Época
<b>6ª Feira Dia 17</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Canja de Galinha <sup>(1,3)</sup> Abrótea <sup>(4)</sup> estufada com Arroz de Ervilhas Salada de Pepino e Tomate <sup>(12)</sup> Estufado de feijão-preto com tomate, pimento e alho-francês; arroz de ervilhas Fruta da Época / Pudim de Baunilha <sup>(1,3,6,7,8,12)</sup>

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



O refeitório é uma sala de aula para a aprendizagem dos **SABORES**.

# Ementa

Semana de 20 a 24 de NOVEMBRO de 2017

<b>2ª Feira Dia 20</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Cenoura e Ervilhas (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , couve-coração, cenoura e ervilhas) Omelete/Tortilha <sup>(3)</sup> de fiambre de aves <sup>(6,7)</sup> ; Arroz de Cenoura Salada de Alface e Tomate <sup>(12)</sup> Feijão-frade com molho-verde, arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>(12)</sup> Fruta da Época
<b>3ª Feira Dia 21</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Abóbora (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , curgete, nabo e abóbora) Corvina <sup>(4)</sup> estufada com Batata assada Salada de Pepino e Milho <sup>(12)</sup> Estufado de grão com tomate, cenoura, couves-de-bruxelas e batata Fruta da Época / Gelatina de Ananás <sup>(1,3,6,7,8,12)</sup>
<b>4ª Feira Dia 22</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração, nabo e feijão branco) Coelho estufado com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> ; Massa esparguete <sup>(1,3)</sup> Salteado de ervilhas, cenoura, brócolos e cogumelos <sup>(12)</sup> ; massa esparguete Fruta da Época
<b>5ª Feira Dia 23</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Arroz fresco de Frutos do Mar (salmão <sup>(4)</sup> , miolo de camarão <sup>(2,12)</sup> , delícias do mar <sup>(1,2,3,4,6)</sup> , pimento e ervilhas) Arroz fresco de ervilhas, pimento e cenoura Fruta da Época
<b>6ª Feira Dia 24</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, couve-coração e couve-flor) Rancho (massa macarronete <sup>(1,3)</sup> , grão, vaca, porco, couve-coração e cenoura) Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, couve-coração e cenoura) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Não te esqueças de **LAVAR BEM AS MÃOS**  
antes e depois das refeições!

Semana de 27 de NOVEMBRO a 1 de DEZEMBRO de 2017

2ª Feira Dia 27	<p><b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b></p>	<p>Sopa de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup>, couve-coração, cenoura e alho-francês) Filete de Pescada <sup>(4)</sup> no forno com Arroz de Ervilhas Salada de Tomate e Couve-roxa <sup>(12)</sup> Estufado de feijão-preto com tomate, pimento e alho-francês; arroz de ervilhas Fruta da Época</p>
3ª Feira Dia 28	<p><b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b></p>	<p>Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup>, abóbora, couve-coração, curgete e feijão manteiga) Bifanas de cebolada com Batata cozida Salada de Alface e Pepino <sup>(12)</sup> Estufado de favas com tomate, cenoura, brócolos e batata Fruta da Época</p>
4ª Feira Dia 29	<p><b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b></p>	<p>Sopa de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup>, abóbora, nabo e grão) Massada de Cavala <sup>(4,6)</sup> (massa espiral <sup>(1,3)</sup>) Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Salada de massa espiral com cenoura, couves-de-bruxelas e milho Fruta da Época</p>
5ª Feira Dia 30	<p><b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b></p>	<p>Sopa da Horta (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup>, cenoura, nabo + brócolos e couve-flor inteiros) Bife de Peru grelhado com Arroz fresco de feijão-vermelho e couve-coração Arroz fresco de feijão-vermelho, couve-coração e cenoura Fruta da Época</p>
6ª Feira Dia 01	<p><b>Feriado – RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA</b></p>	

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



**“Quanto mais FRUTA comer, mais saudável vou crescer!”**

Regime de Fruta Escolar