

# Ementa

Semana de 02 a 06 de ABRIL de 2018

2ª Feira Dia 02	2ª FEIRA DE PÁSCOA	
3ª Feira Dia 03	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa da Horta (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, nabo + brócolos e couve-flor inteiros) Esparguete <sup>(1,3)</sup> à Bolonhesa <sup>(6,12)</sup> Salada de Tomate e Milho <sup>(12)</sup> Fruta da Época
4ª Feira Dia 04	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , couve-coração, cenoura e alho-francês) Filete de Cavala <sup>(4,6)</sup> com Salada de batata (batata, ervilhas e cenoura) Fruta da Época / Gelatina de Ananás
5ª Feira Dia 05	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, nabo, curgete e feijão manteiga) Strogonoff de peito de Peru (peru, cogumelos <sup>(12)</sup> e cenoura); Massa espiral <sup>(1,3)</sup> Fruta da Época
6ª Feira Dia 06	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração e grão) Peixe-espada preto <sup>(4)</sup> no forno com Arroz de Ervilhas Salada de Alface e Pepino <sup>(12)</sup> Fruta da Época

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** é 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).
- . Ao abrigo da Lei nº 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



**PÁSCOA  
FELIZ !**

# Ementa

Semana de 09 a 13 de ABRIL de 2018

<b>2ª Feira Dia 09</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Cenoura (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , couve-coração e cenoura) Arroz Chinês (arroz, ovo <sup>(3)</sup> , fiambre de aves <sup>(6,7)</sup> , ervilhas e cenoura) Fruta da Época
<b>3ª Feira Dia 10</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Grão (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, abóbora, nabo e grão) Filete de Bacalhau <sup>(4)</sup> estufado com Batata cozida Salada de Alface e Tomate <sup>(12)</sup> Fruta da Época / Leite-creme (opção canela) <sup>(1,3,6,7,8,12)</sup>
<b>4ª Feira Dia 11</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</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> Fruta da Época
<b>5ª Feira Dia 12</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Couve-coração (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, curgete e couve-coração) Salmão <sup>(4)</sup> no forno com Arroz de Cenoura Salada de Pepino e Milho <sup>(12)</sup> Fruta da Época
<b>6ª Feira Dia 13</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, curgete, nabo e feijão-verde) Massa à Lavrador (massa cotovelo <sup>(1,3)</sup> , vaca, porco, cenoura, penca e feijão vermelho) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** é 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- Amendóins; 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).
- . Ao abrigo da **Lei nº 11/2017 de 17 de abril**, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



**“Planta uma horta, colhe saúde”**

Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

# Ementa

Semana de 16 a 20 de ABRIL de 2018

<b>2ª Feira Dia 16</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, couve-coração, nabo e feijão vermelho) Massada de Atum <sup>(4)</sup> (massa espiral <sup>(1,3)</sup> ) Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Fruta da Época
<b>3ª Feira Dia 17</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, couve-coração e nabo) Pá de Porco assada com Arroz de Cenoura Salada de Alface e Couve-roxa <sup>(12)</sup> Fruta da Época
<b>4ª Feira Dia 18</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Abóbora (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , curgete, couve-coração e abóbora) Salada de Bacalhau <sup>(4)</sup> com Grão, Batata e Ovo <sup>(3)</sup> Salada de Alface e Pepino <sup>(12)</sup> Fruta da Época
<b>5ª Feira Dia 19</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Espinafres (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , curgete, nabo, cenoura e espinafres) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete <sup>(1,3)</sup> Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época
<b>6ª Feira Dia 20</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Ervilhas (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , nabo, cenoura e ervilhas) Perca <sup>(4)</sup> no forno com Arroz Branco Salada de Tomate e Milho <sup>(12)</sup> Fruta da Época / Gelatina de Tutti-frutti <sup>(1,3,6,7,8,12)</sup>

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** é 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- Amendoados; 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*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



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

# Ementa

Semana de 23 a 27 de ABRIL de 2018

2ª Feira Dia 23	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Nabizas (cebola, alho, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , cenoura, curgete, couve-coração e nabizas) Chili de carne de vaca picada <sup>(6,12)</sup> e feijão vermelho; Arroz branco Feijão-verde salteado Fruta da Época
3ª Feira Dia 24	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Hortícolas</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) Massada de Cavala <sup>(4,6)</sup> (massa espiral <sup>(1,3)</sup> ) Salada de Alface, Cebola e Milho <sup>(12)</sup> Fruta da Época
4ª Feira Dia 25	 <h2>Dia da LIBERDADE</h2>	
5ª Feira Dia 26	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Cenoura (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , couve-coração, nabo e cenoura) Arroz fresco de Filete de Pescada <sup>(4)</sup> com pimento e ervilhas Fruta da Época
6ª Feira Dia 27	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de Hortícolas (cebola, alho-francês, batata <sup>(1,3,6,8,12)</sup> , abóbora, curgete, couve-flor e brócolos) Salada de Batata e Ovo (batata, feijão-verde, cenoura e ovo cozido <sup>(3)</sup> ) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA <sup>(1)</sup>

ÁGUA

## NOTAS

- . A **fruta** é 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) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



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

Regime de Fruta Escolar