



Ementa 1

Segunda		Alergénios
Sopa	Legumes	
Mediterrâneo	Feijão c/ massa e carne (de porco)	Cereais c/ glúten
Vegetariano	Feijão c/ massa	Cereais c/ glúten
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Maçã Gala	
Terça		
Sopa	Creme de cenoura	
Mediterrâneo	Perca no forno c/ batata, cenoura e couve-flor cozidos	Peixe;
Vegetariano	-----	
Salada	-----	
Sobremesa	Laranja	
Quarta		
Sopa	Nabiça	
Mediterrâneo	Jardineira (carne de peru aos cubinhos estufada c/ batata, cenoura e ervilhas)	
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura)	
Salada	-----	
Sobremesa	Banana	
Quinta		
Sopa	Creme de coentros	
Mediterrâneo	Massinha de cubos de peixe branco	Cereais c/ glúten; peixe
Vegetariano	-----	
Salada	Tomate e cenoura ralada	Sulfitos
Sobremesa	Pera	
Sexta		
Sopa	Feijão-verde	
Mediterrâneo	Frango assado c/ arroz de ervilhas	Cereais c/ glúten
Vegetariano	Arroz xau-xau (ervilhas, cenoura, ovo mexido)	Ovo; cereais c/ glúten
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Maçã vermelha	
Com as refeições é servido pão de mistura e água engarrafada		Cereais c/ glúten

- Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.
- Ementa elaborada de acordo com a circular nº3/2013 da Direcção Geral de Educação.



Ementa 2

Segunda		Alergénios
Sopa	Legumes	
Mediterrâneo	Bifinhos de porco c/ cogumelos estufados, arroz de ervilhas	Cereais c/ glúten; sulfitos
Vegetariano	Omelete c/ arroz de ervilhas	Ovo; Cereais c/ glúten
Salada	Tomate e alface	Sulfitos
Sobremesa	Maçã Gala	
Terça		
Sopa	Creme de cenoura	
Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida	Peixe
Vegetariano	-----	
Salada	Cenoura ralada, milho e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Laranja	
Quarta		
Sopa	Grão com espinafres	
Mediterrâneo	Carbonara (cogumelos, chouriço, fiambre, natas, macarrão)	Cereais c/ glúten; lactose
Vegetariano	Carbonara vegetariana (cogumelos, natas, macarrão)	Cereais c/ glúten; lactose
Salada	Alface	Sulfitos
Sobremesa	Banana	
Quinta		
Sopa	Creme de coentros	
Mediterrâneo	Douradinhos de pescada fritos, arroz branco	Cereais c/ glúten; peixe; soja;
Vegetariano	-----	
Salada	Legumes salteados	
Sobremesa	Pera	
Sexta		
Sopa	Feijão-verde	
Mediterrâneo	Hambúrguer (aves) grelhado c/ esparguete	Cereais c/ glúten; soja
Vegetariano	Cozido de grão	
Salada	Tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	Maçã vermelha	
Com as refeições é servido pão de mistura e água engarrafada		Cereais c/ glúten

- Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.
- Ementa elaborada de acordo com a circular nº3/2013 da Direcção Geral de Educação



Ementa 3

Segunda		Alergénios
Sopa	Caldo verde	
Mediterrâneo	Frango do campo de molho c/ massa de espirais	Cereais c/ glúten
Vegetariano	Massa de espirais c/ queijo ralado e cenoura cozida	Cereais c/ glúten; lactose
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Maçã Gala	
Terça		
Sopa	Creme de cenoura	
Mediterrâneo	Bacalhau c/ natas	Peixe; Lactose
Vegetariano	-----	
Salada	Tomate	Sulfitos
Sobremesa	Laranja	
Quarta		
Sopa	Espinafres	
Mediterrâneo	Carne porco assada no forno c/ arroz branco	Cereais c/ glúten
Vegetariano	Arroz branco c/ bróculos	Cereais c/ glúten; lactose
Salada	Cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Banana	
Quinta		
Sopa	Creme de coentros	
Mediterrâneo	Esparguete c/ atum	Cereais c/ glúten; peixe
Vegetariano	Estufado de feijão Catarino c/ batatas e cenoura	
Salada	Mista (alface, tomate, couve roxa)	Sulfitos
Sobremesa	Pera	
Sexta		
Sopa	Feijão-verde	
Mediterrâneo	Almondegas (porco e vaca picada) c/ arroz branco	Cereais c/ glúten; Ovo; sulfitos
Vegetariano	Arroz xau-xau (ervilhas, cenoura e ovo mexido)	Cereais c/ glúten; Ovo;
Salada	Cenoura ralada e pepino	Sulfitos
Sobremesa	Maçã vermelha	
Com as refeições é servido pão de mistura e água engarrafada		Cereais c/ glúten

- Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.
- Ementa elaborada de acordo com a circular nº3/2013 da Direcção Geral de Educação.



Ementa 4

Segunda		Alergénios
Sopa	Espinafres	
Mediterrâneo	Perna de peru estufada c/ esparguete	Cereais c/ glúten; sulfitos
Vegetariano	Esparguete c/ brócolos cozidos e queijo parmesão	Cereais c/ glúten; lactose
Salada	Tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	Maçã Gala	
Terça		
Sopa	Crema de cenoura	
Mediterrâneo	Bacalhau cozido c/ grão, batata e ovo	Peixe; ovo;
Vegetariano	-----	
Salada	-----	
Sobremesa	Laranja	
Quarta		
Sopa	Feijão-verde	
Mediterrâneo	Esparguete á bolonhesa (porco e vaca)	Cereais c/ glúten; sulfitos;
Vegetariano	Esparguete c/ batata-doce e couve-flor cozidos	Cereais c/ glúten; soja;
Salada	Couve roxa e alface	Sulfitos
Sobremesa	Banana	
Quinta		
Sopa	Caldo verde	
Mediterrâneo	Pizza (cogumelos, fiambre, molho de tomate, queijo)	Cereais c/ glúten; lactose
Vegetariano	Pizza (cogumelos, brócolos, molho de tomate, queijo)	Cereais c/ glúten; lactose
Salada	Mista (cenoura ralada, alface, tomate)	Sulfitos
Sobremesa	Pera	
Sexta		
Sopa	Crema de coentros	
Mediterrâneo	Panados de frango fritos c/ arroz de ervilhas	Cereais c/ glúten;
Vegetariano	Arroz de feijão	Cereais c/ glúten; lactose
Salada	Cenoura ralada, alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Maça vermelha	
Com as refeições é servido pão de mistura e água engarrafada		Cereais c/ glúten

- Esta Ementa está sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto.
- Ementa elaborada de acordo com a circular nº3/2013 da Direcção Geral de Educação.