



MUNICÍPIO DE CADAVAL
Câmara Municipal

ANEXO V



MUNICÍPIO DE CADAVAL
Câmara Municipal

PLANO EMENTAS 1



Ementa

1

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Espinafres

Prato: Massa de peru à primaveril (cubinhos de peru, cenoura, ervilha e milho)

Prato vegetariano: Massa vegetariana à primaveril

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ou queijo vegan

Terça-feira

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, pepino e tomate

Prato vegetariano: Tofu gratinado (creme de soja) com batata e salada de alface, pepino e tomate

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal

Quarta-feira

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Carne à portuguesa estufada com arroz de feijão e salada de alface, cebola, cenoura

Prato vegetariano: Chili vegetariano com arroz de feijão e cubinhos de salsichas de soja

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com fiambre I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal

Quinta-feira

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Perca no forno com batatas assadas e Legumes Cozidos (brócolos, couve flor e cenoura baby) ⁴

Prato vegetariano: Empadão de batata, curgete, brócolos, couve flor, cenoura baby e soja

Pão: Mistura

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Lanche: logurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan: logurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Canja com massinha I Sopa vegan: Legumes

Prato: Bife de frango de tomatada com massa espiral cozida e salada de alface, rúcula e couve roxa

Prato vegetariano: Massada de grão com tomate e cogumelos acompanhado por salada

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada ^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 2ª, 4ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoads⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

2

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Feijão verde

Prato: Empadão de atum com arroz no forno e salada de alface, pepino e beterraba

Prato vegetariano: Empadão de arroz com legumes e soja acompanhado por salada de alface, pepino e beterraba

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ou queijo vegan

Terça-feira

Sopa: Agrião

Prato: Jardineira de vaca estufada

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana estufada

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura com massinhas ^{1,3} I Sopa vegan: Creme de legumes

Prato: Filetes de peixe no forno com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura) e salada de alface

Prato vegetariano: Seitan assado com ervas aromáticas polvilhado com sementes e arroz primavera e salada de alface

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com manteiga I Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal

Quinta-feira

Sopa: Couve portuguesa

Prato: Frango assado (pernas) com massa cozida, brócolos, milho e cenoura salteados

Prato vegetariano: Estufado de cogumelos laminados com massa, brócolos, milho, cenoura e grão salteados

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada

Sexta-feira

Sopa: Creme de feijão

Prato: Pescada à gomes de sá com salada de alface, tomate e couve roxa

Prato vegetariano: Tofu à gomes de sá com batata, cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa

Pão: Mistura

Sobremesa: Pudim ou Fruta da época

Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com fiambre I Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 3ª, 5ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoeiras⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴.** Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Ementa

3

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Couve coração

Prato: Rolo de carne mista estufado com massa espiral colorida cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada

Prato vegetariano: Tofu grelhado com massa cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ou queijo vegan

Terça-feira

Sopa: Creme de nabica

Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e tomate

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Canja com massinha I Sopa vegan: Legumes

Prato: Frango estufado com massa e legumes (cenoura, cogumelos e alho francês)

Prato vegetariano: Salada de massa estufada com grão e legumes (cenoura, cogumelos e alho francês)

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com fiambre^{1,6,7,12} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida, feijão verde, couve flor e cenoura salteados

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, feijão verde, seitan, couve flor e cenoura salteados)

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de alho francês com cenoura

Prato: Esparguete à bolonhesa estufado com salada de alface, rúcula e tomate

Prato vegetariano: Esparguete à bolonhesa vegetariano com soja, feijão e salada de alface, rúcula e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 2ª, 4ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremçoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

4

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Creme de hortalíça

Prato: Salada russa de atum cozida (batata, ovo, ervilha, cenoura)

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ou queijo vegan

Terça-feira

Sopa: Legumes

Prato: Stroganoff peru estufado com cogumelos (natas) e esparguete cozido com salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,7}

Prato vegetariano: Esparguete estufado com cogumelos, feijão, legumes e salada de alface, couve roxa e tomate⁶

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Feijão verde

Prato: Pasteis de bacalhau fritos com arroz de legumes (tomate e cenoura) e salada de alface, pepino e tomate

Prato vegetariano: Pastel/crepe vegan frito com arroz de tomate e cenoura e salada de alface, pepino e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche:iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Juliana

Prato: Almôndegas estufadas em molho de tomate e cenoura às rodelas com massa cozida e salada de alface e milho

Prato vegetariano: Almôndegas vegan em molho de tomate e cenoura às rodelas com esparguete e salada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de grão

Prato: Lombinhos de pescada de cebolada estufados e aromatizados com ervas aromáticas acompanhados com batata e macedónia cozidas ^{4,12}

Prato vegetariano: Salada de batata e macedónia cozidas

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Mousse ou fruta da época

Lanche: iogurte líquido de aromas e pão com fiambre ^{1,6,7,12} I Lanche vegan: iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 3ª, 5ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Segunda-feira

Sopa: Creme de alface

Prato: Hambúrguer no forno com massa cozida e salada de alface, tomate e cenoura ralada

Prato vegetariano: Hambúrguer vegan no forno com massa cozida e salada de alface, tomate e cenoura ralada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ou queijo vegan

Terça-feira

Sopa: Feijão vermelho e couve

Prato: Salmão em papelote com batata e legumes cozidos (feijão verde, nabo e cenoura)

Prato vegetariano: Seitan grelhado com ervas acompanhado de batata e legumes cozidos (feijão verde, nabo e cenoura)

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Lanche:iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan:iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Canja com massinha I Sopa vegan: Legumes

Prato: Arroz de aves aromatizado com açafrão e salada de alface, cenoura e couve roxa

Prato vegetariano: Arroz de soja com feijão e salada de alface, cenoura e couve roxa

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com fiambre^{1,6,7,12} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Creme de agrião

Prato: Salada de bacalhau cozido com ½ ovo, batata e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura), aromatizada com salsa picada

Prato vegetariano: Empadão vegetariano (creme de soja, brócolos, couve flor e cenoura) aromatizada com amêndoa laminada e salsa picada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche:iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan:iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Legumes aromatizado com coentros

Prato: Rancho estufado (porco, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura)

Prato vegetariano: Rancho vegetariano

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 2ª, 4ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoads⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

6

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Juliana

Prato: Bacalhau à Brás aromatizado com salsa e salada de alface, cenoura e couve roxa

Prato vegetariano: Alho francês à brás com creme de soja e salada de alface, cenoura e couve roxa

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal ou queijo vegan

Terça-feira

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Arroz à valenciana estufado (ervilha e cenoura) com salada de alface e pepino

Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (com salsicha vegan) com salada de alface, tomate e pepino ^{6,12}

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com queijo^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quarta-feira

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato: Massada de atum estufada com cenoura e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Massada de soja estufada com cenoura e salada de alface, rúcula e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com manteiga^{1,7} I Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Quinta-feira

Sopa: Creme de legumes

Prato: Frango (pernas/coxas) no forno (aromatizado com limão e ervas aromáticas) com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,12}

Prato vegetariano: Tofu no forno com arroz de feijão e salada de alface, cebola e tomate ⁶

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite e pão com marmelada^{1,7} I Lanche vegan: Bebida vegetal e pão com marmelada^{1,5,6,8}

Sexta-feira

Sopa: Creme de hortaliça

Prato: Pescada à lagareiro com batata aromatizada e salada de alface, tomate e cenoura⁴

Prato vegetariano: Estufado de grão com batata e salada de alface, tomate e cenoura

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Mousse ou fruta da época

Lanche: Iogurte líquido de aromas e pão com fiambre ^{1,6,7,12} I Lanche vegan: Iogurte de soja e pão com creme vegetal^{1,5,6,8}

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. Ao lanche, à 3ª, 5ª e 6ª existe como 2ª alternativa de guarnição, o pão com manteiga.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴.** Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



MUNICÍPIO DE CADAVAL
Câmara Municipal

PLANO EMENTAS 2



Ementa

1

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Espinafres

Prato: Massa de peru à primaveril (cubinhos de peru, cenoura, ervilha e milho)

Prato vegetariano: Massa vegetariana à primaveril

Salada/Vegetais: Incorporado no prato

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Bacalhau com natas

Prato vegetariano: Tofu gratinado (creme de soja) com batata frita

Salada/Vegetais: Alface, pepino e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Carne à portuguesa estufada com arroz de feijão

Prato vegetariano: Chili vegetariano com arroz de feijão e cubinhos de salsichas de soja

Salada/Vegetais: Alface, cebola, cenoura

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Perca no forno com batatas assadas

Prato vegetariano: Empadão de batata, curgete, brócolos, couve flor, cenoura baby e soja

Salada/Vegetais: Brócolos, couve-flor e cenoura baby

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Sexta-feira

Sopa: Canja com massinha I Sopa vegan: Legumes

Prato: Bife de frango de tomatada com massa espiral cozida

Prato vegetariano: Massada de grão com cogumelos e tomate

Salada/Vegetais: Alface, rúcula e couve roxa

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

2

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Feijão verde

Prato: Empadão de atum com arroz no forno

Prato vegetariano: Empadão de arroz com legumes, soja e tomatada

Salada/Vegetais: Alface, pepino e beterraba

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

Sopa: Agrião

Prato: Lombo de vitela estufado com batata assada e aromatizada

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana estufada

Salada/Vegetais: Macedônia cozida

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura com massinhas | Sopa vegan: Creme de cenoura

Prato Filetes de peixe no forno com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura) e salada de alface e arroz primavera (ervilha, milho, cenoura)

Prato vegetariano: Seitan assado com ervas aromáticas polvilhado com sementes e arroz primavera e salada de alface

Salada/Vegetais: Alface

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

Sopa: Couve portuguesa

Prato: Frango assado (pernas) com massa cozida

Prato vegetariano: Estufado de cogumelos laminados com massa, brócolos, milho, cenoura e grão salteados

Salada/Vegetais: Brócolos, milho e cenoura salteados

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

Sopa: Creme de feijão

Prato: Bacalhau à gomes de sá

Prato vegetariano: Tofu à gomes de sá com batata

Salada/Vegetais: Alface, tomate e couve roxa

Pão: Mistura

Sobremesa: Pudim ou Fruta da época

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

3

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Couve coração

Prato: Rolo de carne mista estufado com massa espiral colorida cozida

Prato vegetariano: Tofu grelhado com massa cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada

Salada/Vegetais: Alface, cebola e cenoura ralada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

Sopa: Creme de nabica

Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura

Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de ervilhas e cenoura

Salada/Vegetais: Alface e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

Sopa: Canja com massinha I Sopa vegan: Legumes

Prato: Frango estufado com massa e legumes

Prato vegetariano: Salada de massa estufada com grão e legumes

Salada/Vegetais: Cenoura, cogumelos e alho francês

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, feijão verde, seitan, couve flor e cenoura salteados)

Salada/Vegetais: Feijão verde, couve flor e cenoura salteados

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Sexta-feira

Sopa: Creme de alho francês com cenoura

Prato: Esparguete à bolonhesa estufado

Prato vegetariano: Esparguete à bolonhesa vegetariano com soja, feijão e salada

Salada/Vegetais: Alface, rúcula e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremçoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Ementa

4

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Creme de hortalíça

Prato: Salada russa cozida (batata, ovo, atum)

Prato vegetariano: Salada vegetariana

Salada/Vegetais: Ervilha e cenoura

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

Sopa: Legumes

Prato: Strogonoff peru estufado com cogumelos (natas) e esparguete cozido

Prato vegetariano: Esparguete estufado com cogumelos, feijão, legumes e salada de alface e tomate

Salada/Vegetais: Alface, cenoura e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

Sopa: Feijão verde

Prato: Pasteis de bacalhau fritos com arroz de legumes (tomate e cenoura)

Prato vegetariano: Pastel/crepe vegan frito com arroz de tomate e cenoura

Salada/Vegetais: Alface, pepino e tomate

Pão: Mistura

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

Sopa: Juliana

Prato: Almôndegas estufadas em molho de tomate e cenoura às rodelas com massa cozida e salada de alface^{1,3}

Prato vegetariano: Almôndegas vegan em molho de tomate e cenoura às rodelas com esparguete e salada

Salada/Vegetais: Alface, cebola e couve roxa

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

Sopa: Creme de grão

Prato: Peixe espada grelhado acompanhado com batata cozida

Prato vegetariano: Salada de batata e macedónia cozidas

Salada/Vegetais: Macedónia cozida

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Pudim ou fruta da época

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoads⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

5

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Creme de alface

Prato: Hambúrguer grelhado com massa cozida

Prato vegetariano: Hambúrguer vegan grelhado com massa cozida

Salada/Vegetais: Alface, tomate e cenoura ralada

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

Sopa: Feijão vermelho e couve portuguesa

Prato: Lombo de salmão assado com batata cozida

Prato vegetariano: Seitan grelhado com ervas acompanhado de batata e legumes cozidos (feijão verde, nabo e cenoura)

Salada/Vegetais: Feijão verde, nabo e cenoura cozidos

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

Quarta-feira

Sopa: Canja com massinha I Sopa vegan: Legumes

Prato: Arroz de aves aromatizado com açafrão

Prato vegetariano: Arroz de soja com feijão

Salada/Vegetais: Alface, cenoura e couve roxa

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

Sopa: Creme de agrião

Prato: Meia desfeita de bacalhau (ovo) com legumes cozidos aromatizada com salsa picada

Prato vegetariano: Empadão vegetariano (creme de soja, brócolos, couve flor e cenoura) aromatizada com amêndoa laminada e salsa picada

Salada/Vegetais: Brócolos, couve flor e cenoura

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

Sopa: Legumes aromatizado com coentros

Prato: Rancho estufado (porco, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura)

Prato vegetariano: Rancho vegetariano^{1, 3}

Salada/Vegetais: Incorporado no prato

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergênicos:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

6

SEMANA DE XX A YY DE 2022

Segunda-feira

Sopa: Juliana

Prato: Lulas recheadas estufadas com arroz cozido

Prato vegetariano: Alho francês à brás com creme de soja

Salada/Vegetais: Alface, cenoura e couve roxa

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Lombo de porco assado com batata frita

Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (com salsicha vegan)

Salada/Vegetais: Alface, tomate e pepino

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato: Massada de atum estufada com cenoura

Prato vegetariano: Massada de soja estufada com cenoura

Salada/Vegetais: Alface, rúcula e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

Sopa: Creme de legumes

Prato: Frango (pernas/coxas) no forno (aromatizado com limão e ervas aromáticas) com arroz cozido

Prato vegetariano: Tofu no forno com arroz de feijão

Salada/Vegetais: Alface, cebola e tomate

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

Sopa: Primavera

Prato: Pescada à lagareiro com batata aromatizada

Prato vegetariano: Estufado de grão com batata

Salada/Vegetais: Alface, tomate e cenoura

Pão: Mistura¹

Sobremesa: Mousse ou fruta da época

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergênicos:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.