



EMENTA 2023/24



		1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Segunda-feira	Sopa	Juliana	Puré de Abóbora	Espinafres	Puré de alho francês
	Prato	Ovos ³ mexidos com salsichas ^{6,7,10,12} e arroz primavera	Salada de pescada ⁴ com grão, batata, cenoura e brócolos cozidos	Bifes de vitela de cebolada com puré de batata ^{7,8}	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}
	Salada	Alface e tomate	-----	Alface	Tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Leite branco ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com creme vegetal			
Terça-feira	Sopa	Grão com espinafres	Feijão com nabiça	Juliana	Nabiça
	Prato	Lombos de pescada ⁴ no forno com puré de batata ^{1,7} e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3}	Arroz de lulas ¹⁴	Bifinhos de frango na frigideira com massa espiral tricolor ^{1,3}
	Salada	-----	Alface	Alface e tomate	Tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Leite branco ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com queijo ⁷			
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com couve lombarda	Agrião	Alface	Feijão-verde
	Prato	Galinha estufada com massa esparguete ^(1,3)	Legumes à brás ^{1,3}	Strogonoff de peru ^{7,8} com massa espiral ^{1,3}	Red-fish ⁴ de caldeirada com batata e couve flor cozida
	Salada	Alface e cenoura ralada	Alface e tomate	Tomate e pepino	-----
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate ⁷
	Lanche	Leite branco ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com creme vegetal			
Quinta-feira	Sopa	Puré de couve-flor	Canja de galinha ^{1,3}	Feijão	Legumes
	Prato	Salada de atum ⁴ , ovo ³ , feijão frade, batata, cenoura e brócolos	Arroz à Valenciana ^{6,10}	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Rancho ^{1,3} (frango, porco, grão, massa macarrão e couve lombarda)
	Salada	-----	Alface e cenoura ralada	-----	-----
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)			
Sexta-feira	Sopa	Sopa do mercado*	Sopa do mercado*	Sopa do mercado*	Sopa do mercado*
	Prato	Chili com carne e arroz branco	Massa ^{1,3} de atum ⁴ com brócolos cozidos	Frango assado com arroz primavera	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Salada	Alface e tomate	-----	Alface e cenoura ralada	-----
	Sobremesa	Fruta da época	Arroz Doce ^{3,8}	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com creme vegetal			

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar.

*Sopa confeccionada com produtos alimentares adquirido pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



EMENTA 2023/24



		5ª Semana	6ª Semana	7ª Semana	8ª Semana
Segunda-feira	Sopa	Juliana	Alface	Agrião	Feijão
	Prato	Cubos de frango estufado com arroz de tomate	Panados de pescada ^{1,4,5} com arroz de tomate	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	Arroz de polvo ¹⁴
	Salada	Alface	Alface e cenoura ralada	Tomate e pepino	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta de época
	Lanche	Leite branco ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com creme vegetal			
Terça-feira	Sopa	Grão com nabiça	Agrião	Alho Francês	Cenoura com brócolos
	Prato	Pescada à brás ^{1,3,4}	Stroganoff de frango ^{7,8} com massa espiral ^{1,3}	Lombos de pescada ⁴ no forno com puré de batata ^{1,7} e brócolos cozidos	Tirinhas de porco estufadas com massa penne ^{1,3}
	Salada	Alface e tomate	Alface	-----	Alface
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
	Lanche	Leite branco ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com queijo ⁷			
Quarta-feira	Sopa	Puré de cenoura	Cenoura com lombardo	Nabiça	Espinafres
	Prato	Chili com carne e arroz branco	Meia desfeita de bacalhau ⁴ com brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3}	Tortilha de atum ^{3,4} com legumes
	Salada	Alface e tomate	-----	Alface	Alface
	Sobremesa	Fruta da época	Pudim ⁷	Fruta da época	Mousse de chocolate ⁷
	Lanche	Leite branco ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com creme vegetal			
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde	Feijão com espinafres	Legumes	Puré de abóbora
	Prato	Massada de peixe (red-fish) ^{1,3,4}	Almondegas estufadas com puré de batata ^{7,8}	Filetes de peixe fritos ^{1,3,4} com arroz de cenoura e ervilhas	Rolo de carne com esparguete ^{1,3}
	Salada	Alface e cenoura ralada	Tomate e pepino	Alface e tomate	Tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)			
Sexta-feira	Sopa	Sopa do mercado*	Sopa do mercado*	Sopa do mercado*	Sopa do mercado*
	Prato	Jardineira de vitela	Massa de atum ^{1,3,4}	Frango assado com Esparguete e milho cozido	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Salada	Alface	Alface e tomate	Alface	-----
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão de mistura ^{1,8} com creme vegetal			

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar.

*Sopa confeccionada com produtos alimentares adquirido pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra