


EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 18 a 22 de Abril de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa		
3ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Juliana Bolonhesa de atum ^{1,4} com salada de tomate e pepino Fruta da época	76 411 46
4ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Creme de legumes Frango estufado com arroz de cenoura e macedónia de legumes Maçã assada	90 585 46
5ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Feijão com couve Abrótea assada no forno ⁴ com batata e couve-flor e brócolos cozidos Fruta da época	104 352 46
6ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Sopa de alho-francês  Rancho vegetariano (massa cotovelinho, cenoura, grão, couve lombardo, ervilhas) ¹ Fruta da época	80 378 46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 25 a 29 de Abril de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Feriado	
3ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Sopa de agrião Hambúrguer de aves grelhado^{1,6,12} com arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura ralada Fruta da época	72 256 46
4ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Sopa de lentilhas Massinha de peixe (tintureira, massa cotovelinho)^{1,4} com salada de alface e couve roxa ralada Fruta da época	108 280 46
5ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Sopa de espinafres Perna de peru assada no forno com puré de batata⁷ e macedónia de legumes salteada Fruta da época	86 433 46
6ª-feira	Sopa 2º Prato Sobremesa	Canja¹ Solha frita^{1,4} com arroz de tomate e salada de tomate e beterraba ralada Fruta da época	171 458 46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendãos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 02 a 06 de Maio de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Creme de couve-flor	92
	2º Prato	Tesourinhos de peixe^{1,4} no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa ralada	437
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Caldo-verde	78
	2º Prato	Esparguete à Bolonhesa^{1,6,12} com salada de beterraba e cenoura ralada	426
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	80
	2º Prato	Filete de pescada⁴ no forno com molho de limão, batata corada, cenoura e feijão verde cozido	419
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Creme de couve lombardo	76
	2º Prato	Strogonoff de carne de porco com cogumelos^{1,7,12} , arroz branco e macedónia de legumes	522
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Sopa de nabiça	80
	2º Prato	Saladinha de paloco com grão, ovo, batata e tomate^{3,4}	333
	Sobremesa	Gelatina	69

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 09 a 13 de Maio de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa de grelos	96
	2º Prato	Ovos mexidos com salsichas e cogumelos^{1,3,6,12} , arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	413
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	85
	2º Prato	Maruca estufada⁴ com batata cozida, couve-flor e brócolos cozidos	351
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	87
	2º Prato	Perna de frango grelhada com massa fussilli salteada¹ e salada de tomate e cenoura ralada	349
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	118
	2º Prato	Filete de pescada no forno⁴ com batata assada e salada de alface e cenoura ralada	409
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Sopa de repolho	83
	2º Prato	Feijoadada com carne porco magra e arroz branco	495
	Sobremesa	Fruta da época	46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 16 a 20 de Maio de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa de juliana	76
	2º Prato	Douradinhos ^{1,2,4,14} com arroz de tomate e salada de tomate e cenoura ralada	454
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Sopa de abóbora	71
	2º Prato	Frango estufado com massa esparguete ¹ e macedónia de legumes salteados	540
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Canja ¹	171
	2º Prato	Abrótea assada no forno ⁴ com puré de batata ⁷ cenourinhas e feijão-verde salteado	314
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve portuguesa	103
	2º Prato	Arroz de aves com salada de cenoura e beterraba ralada	411
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Creme de alho francês	80
	2º Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4} com salada de alface e tomate	345
	Sobremesa	Gelatina	69

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 23 a 27 de Maio de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa de lentilhas	108
	2º Prato	Hambúrguer misto de cebolada^{1,6,12} no forno com massa fussilli salteada¹ e salada de alface e beterraba ralada	396
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Sopa de agrião	72
	2º Prato	Caldeirada de pota¹⁴ com cenoura e feijão verde cozido	292
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Creme de brócolos	79
	2º Prato	Arroz de pato com salada de alface e cenoura ralada	445
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	76
	2º Prato	Solha no forno⁴ com batata assada e salada de alface e tomate	355
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres	86
	2º Prato	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, courguete) e arroz branco	474
	Sobremesa	Fruta da época	46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 30 de Maio a 03 de Junho de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Creme de couve-flor	92
	2º Prato	Saladinha de cavala com massa espiral, ovo^{1,3,4}, tomate e cenoura	467
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Caldo-verde	78
	2º Prato	Jardineira de peru com ervilhas, feijão-verde e cenoura	322
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	80
	2º Prato	Massinha de peixe (tintureira)^{1,4} com salada de tomate e cenoura salada	264
	Sobremesa	Gelado⁷	128
5ª-feira	Sopa	Sopa de nabijas	80
	2º Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	446
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Sopa de alface	70
	2º Prato	Maruca estufada⁴ com batata cozida, couve-flor e brócolos cozidos	352
	Sobremesa	Fruta da época	46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 06 a 10 de Junho de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa juliana	76
	2º Prato	Almôndegas estufadas^{1,6,12} com massa esparguete¹ e salada de cenoura e couve roxa ralada	416
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Canja¹	171
	2º Prato	Abrótea assada no forno⁴ com batata corada, cenoura e feijão-verde cozido	342
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Sopa de feijão com couve	104
	2º Prato	Strogonoff de frango com cogumelos^{1,7,12}, arroz branco e macedónia de legumes	488
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Creme de alho francês	80
	2º Prato	Jardineira de pota¹⁴ com batata e salada de alface e beterraba ralada	322
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Feriado	
	2º Prato		
	Sobremesa		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 13 a 17 de Junho de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa de grelos	96
	2º Prato	Douradinhos de peixe no forno^{1,2,4,14} com arroz de cenoura e salada de tomate e alface	454
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	118
	2º Prato	Esparguete à Bolonhesa^{1,6,12} com salada de alface e couve roxa ralada	434
	Sobremesa	Maçã assada	46
4ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	87
	2º Prato	Saladinha russa de pescada com ovo^{3,4} , tomate e cenoura	409
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Feriado	
	2º Prato		
	Sobremesa		
6ª-feira	Sopa	Sopa de repolho	83
	2º Prato	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco	554
	Sobremesa	Fruta da época	46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 20 a 24 de Junho de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa de grelos	96
	2º Prato	Rolo de carne com molho de tomate^{1,6,12}, massa esparguete¹ e salada de alface e beterraba ralada	442
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Legumes	90
	2º Prato	Saladinha de bacalhau fresco⁴ com grão, batata e tomate	333
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	80
	2º Prato	Pernas de frango estufadas com arroz de branco e macedónia de legumes	478
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Sopa de nabijas	80
	2º Prato	Abrótea assada⁴ com molho de ervas aromáticas, batata cozida, couve-flor e brócolos cozidos	352
	Sobremesa	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Curgete	73
	2º Prato	Arroz de aves com salada de tomate e pepino	408
	Sobremesa	Fruta da época	46

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 27 de Junho a 01 de Julho de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	VET(KCAL)
2ª-feira	Sopa	Sopa de agrião	72
	2º Prato	Massinha de atum gratinada^{1,4,7} com salada de pepino e cenoura ralada	489
	Sobremesa	Fruta da época	46
3ª-feira	Sopa	Sopa de lentilhas	108
	2º Prato	Perna de porco estufada com puré de batata⁷ , feijão-verde e cenourinhas salteadas	391
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Creme de brócolos	79
	2º Prato	Arroz de pota¹⁴ com salada de alface e beterraba ralada	336
	Sobremesa	Fruta da época	46
5ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres	86
	2º Prato	Frango assado no forno com batata frita e salada	384
	Sobremesa	Gelado⁷	128
6ª-feira	Sopa		
	2º Prato		
	Sobremesa		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**