

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 02 a 06 de janeiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 2ª-feira | Sopa 2º Prato Sobremesa | | |
| 3ª-feira | Sopa 2º Prato Sobremesa | Sopa de legumes Bolonesa de atum com salada de cenoura ralada e beterraba ralada ^{1,4} Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 89 151,7 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa 2º Prato Sobremesa | Sopa juliana Frango estufados com arroz e couve-flor e brócolos cozidos Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 102,4 226,434 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa 2º Prato Sobremesa | Feijão c/ couve Peixe à brás com salada de alface e coentros ^{3,4} Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 136,4 433,7 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa 2º Prato Sobremesa | Sopa de alho-francês Arroz de pato com salada de tomate e pepino ^{3,12} Gelatina | 96,4 229,8 84,8 |

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 janeiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de agrião | 91,6 |
| | 2º Prato | Hambúrguer grelhado ¹ com massa fussilli salteada ¹ e salada de tomate e cenoura ralada | 238,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de lentilhas | 120,1 |
| | 2º Prato | Solha frita ^{1,4} com arroz de tomate e salada de alface e pepino | 304 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Sopa de couve lombarda | 105,6 |
| | 2º Prato | Perna de peru assada no forno com esparguete ¹ e macedónia de legumes | 550 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Canja ¹ | 124 |
| | 2º Prato | Filetes de pescada no forno c/ molho de limão ⁴ , puré de batata ⁷ e cenoura e feijão-verde salteados | 264,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de espinafres | 96,2 |
| | 2º Prato | Rancho da horta c/ massa macarronete ¹ (grão, massa macarronete, couve lombardo, cenoura) | 613,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 Ciclo do Ensino Básico

Semana 16 a 20 de janeiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Creme de couve-flor | 103,8 |
| | 2º Prato | Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7} com arroz de cenoura e salada de tomate e couve roxa ralada | 318,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | 116,4 |
| | 2º Prato | Esparguete à bolonhesa ¹ com salada de alface e pepino | 398,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Nabiça | 106 |
| | 2º Prato | Feijoadade legumes e soja ⁶ (feijão, soja, lombardo, cenoura) com arroz | 504 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40-46 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de ervilhas e cenoura | 106,2 |
| | 2º Prato | Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4} com salada de alface e cenoura ralada | 341,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Creme de favas | 104 |
| | 2º Prato | Frango de cebolada com arroz de cenoura e salada de tomate e couve roxa ralada | 389,7 |
| | Sobremesa | Gelatina | 84,8 |

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 janeiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de grelos | 116,6 |
| | 2º Prato | Almôndegas estufadas ¹ com esparguete ¹ e salada de tomate e beterraba ralada | 393,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Creme de cenoura | 95,6 |
| | 2º Prato | Solha assada no forno ⁴ com batata assada e couve-flor e brócolos cozidos | 235,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Sopa de feijão-verde | 92,8 |
| | 2º Prato | Chili c/ feijão catarino, milho e soja ⁶ com arroz | 508,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de grão c/ espinafres | 140,8 |
| | 2º Prato | Lombo de porco no forno com massa fussilli salteada ¹ e macedónia de legumes | 378,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de repolho | 111,6 |
| | 2º Prato | Pescada à Gomes de Sá ^{3,4} com salada de alface e cenoura ralada | 544,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 janeiro a 03 de fevereiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de juliana | 102,4 |
| | 2º Prato | Calamares ^{1,3,7,14} com arroz de tomate e salada de tomate e pepino | 349,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de alface | 89 |
| | 2º Prato | Bolonhesa de lentilhas ¹ com esparguete ¹ e salada de alface e couve roxa ralada | 319,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Canja ¹ | 124 |
| | 2º Prato | Filete de peixe no forno com batata cozida e cenourinhas e feijão-verde salteados | 314,1 |
| | Sobremesa | Gelatina | 84,8 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa | 136,4 |
| | 2º Prato | Arroz de aves (frango) ^{3,12} com salada de cenoura ralada e beterraba ralada | 397,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Creme de alho francês | 96,4 |
| | 2º Prato | Caldeirada de cação ⁴ com salada de alface e tomate | 282,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 fevereiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de agrião | 120,1 |
| | 2º Prato | Hambúrguer misto no forno ^{1,3,7} com massa fassilli salteada ¹ e salada de cenoura ralada e couve roxa ralada | 289,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de lentilhas | 91,6 |
| | 2º Prato | Jardineira de pota com batata ¹⁴ com salada de alface e coentros | 386,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Creme de brócolos | 102,4 |
| | 2º Prato | Peru estufado com cogumelos ⁷ e arroz e macedónia de legumes | 454,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de couve-lombarda | 105,6 |
| | 2º Prato | Pescada assada no forno ⁴ com batata assada e salada de alface e tomate | 326,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de espinafres | 96,2 |
| | 2º Prato | Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6} (grão, massa macarronete, couve lombardo, cenoura) e salada de tomate e cenoura ralada | 389 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 Ciclo do Ensino Básico

Semana 13 a 17 de fevereiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Creme de couve-flor | 103,8 |
| | 2º Prato | Saladinha de atum c/ feijão-frade, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4} | 238,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de ervilhas e cenoura | 116 |
| | 2º Prato | Carne de porco estufada com esparguete ¹ e salada de alface e beterraba | 394 |
| | Sobremesa | Gelatina | 84,8 |
| 4ª-feira | Sopa | Creme de abóbora | 148,5 |
| | 2º Prato | Feijoada de legumes ⁶ (feijão, soja, cenoura e lombardo) com arroz | 360,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de nabiça | 106,2 |
| | 2º Prato | Pescada cozida com batata cozida e couve-flor e brócolos cozidos | 289,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de alface | 89 |
| | 2º Prato | Pernas de frango assadas no forno com massa macarronete salteada ¹ e salada de tomate e cenoura ralada | 395,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 fevereiro de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | | |
| | 2º Prato | | |
| | Sobremesa | | |
| 3ª-feira | Sopa | | |
| | 2º Prato | | |
| | Sobremesa | | |
| 4ª-feira | Sopa | | |
| | 2º Prato | | |
| | Sobremesa | | |
| 5ª-feira | Sopa | Juliana | 124 |
| | 2º Prato | Hambúrguer grelhado ¹ com com massa esparguete e salada de cenoura ralada e couve roxa ralada | 488,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de feijão c/ couve | 136,4 |
| | 2º Prato | Arrozinho de peixe com salada de tomate e pepino | 541,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 fevereiro a 03 de março de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de grelos | 111,6 |
| | 2º Prato | Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7} com arroz de cenoura e salada de tomate e alface | 375,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de grão c/ espinafres | 140,8 |
| | 2º Prato | Esparquete à bolonesa ¹ com salada de cenoura ralada e beterraba ralada | 398,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Sopa de feijão-verde | 92,8 |
| | 2º Prato | Corvina assada no forno ⁴ com batata assada e cenoura e feijão-verde salteados | 329,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Creme de abóbora | 82,2 |
| | 2º Prato | Chili c/ feijão encarnado, milho e soja ⁶ com arroz | 571,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de repolho | 116,5 |
| | 2º Prato | Massinha de peixe (cação) ^{1,4} com salada de alface e pepino | 319,7 |
| | Sobremesa | Gelatina | 84,8 |

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 março de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de grelos | 111,6 |
| | 2º Prato | Almôndegas estufadas ¹ com esparguete ¹ e salada de alface e couve roxa ralada | 365,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Caldo verde ¹² | 116,4 |
| | 2º Prato | Saladinha de pescada c/ grão, ovo, batata e tomate ^{3,4} | 298,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Sopa de ervilhas e cenoura | 109 |
| | 2º Prato | Empadão de arroz com legumes e soja ^{6,7} com salada de cenoura ralada e beterraba | 343,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de nabiça | 106,2 |
| | 2º Prato | Massinha de frango (massa espiral, frango) com salada de tomate e pepino | 365,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Canja ¹ | 89 |
| | 2º Prato | Abrótea assada com batata assada, couve-flor e brócolos cozidos | 279,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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, 13Tremçoos, 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 março de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de agrião | 91,6 |
| | 2º Prato | Massinha de cavala gratinada (massa espiral, cavala, milho, cenoura, ervilhas) ^{1,4,7} com salada de tomate e couve roxa | 319,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de lentilhas | 120,1 |
| | 2º Prato | Perna de porco assada no forno com puré de batata ⁷ e feijão-verde e cenourinhas salteadas | 483,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Creme de brócolos | 120,1 |
| | 2º Prato | Arroz de pota com salada de alface e tomate | 483,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Sopa de alface | 109 |
| | 2º Prato | Jardineira de peru com macedónia de legumes | 497 |
| | Sobremesa | Gelatina | 84,8 |
| 6ª-feira | Sopa | Sopa de espinafres | 96,3 |
| | 2º Prato | Rancho da horta c/ massa macarronete (grão, massa macarronete, cenoura, lombardo) ^{1,6} | 296,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 março de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de alho-francês | 96,4 |
| | 2º Prato | Douradinhos ^{1,3,7,14} com arroz de tomate e salada de tomate e cenoura ralada | 249,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa | 136,4 |
| | 2º Prato | Frango estufados c/ cogumelos com massa fussilli ¹ e macedónia de legumes | 438,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Feijão-verde | 124 |
| | 2º Prato | Pescada cozinha ⁴ com batata cozida e couve-flor e brócolos cozidos | 361,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Creme de abóbora | 111 |
| | 2º Prato | Bolonhesa de soja ^{1,6} com salada de alface e pepino | 486 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40-46 |
| 6ª-feira | Sopa | Juliana | 102,4 |
| | 2º Prato | Carne à Portuguesa com macedónia de legumes | 409,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 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 a 31 de março de 2023

| DIA | PRATO | EMENTA | VET(KCAL) |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | Sopa de alface | 89 |
| | 2º Prato | Hambúrguer de cebolada ¹ com arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa | 359,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 3ª-feira | Sopa | Creme de cenoura | 106,4 |
| | 2º Prato | Caldeirada de peixe (tintureira) ⁴ com salada de alface e coentros | 219,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Sopa de nabiça | 92,8 |
| | 2º Prato | Feijoadada de legumes e soja ⁶ com arroz | 482 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 5ª-feira | Sopa | Creme de favas | 104 |
| | 2º Prato | Solha assada no forno ⁴ com batata assada e salada de cenoura ralada e beterraba | 247,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana) | 40 - 46 |
| 6ª-feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | 116,4 |
| | 2º Prato | Frango grelhado com esparguete ¹ e salada de tomate e pepino | 334,6 |
| | Sobremesa | Gelatina | 84,8 |

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.**