

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 01 a 05 de janeiro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	
3ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	
4ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	Juliana  Bolonesa de atum com esparguete <sup>1,4</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura  Bolonesa de lentilhas com esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	Feijão com couve  Bifinhos de frango estufados com cogumelos, arroz e macedónia de legumes  Strogonoff de seitan com cogumelos, arroz <sup>1,7</sup> e macedónia de legumes cozidos  Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	Alho-francês  Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> e salada de alface, tomate e beterraba  Jardineira vegetariana e salada de alface, tomate e beterraba  Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 08 a 12 de janeiro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura
	2º Prato	Hambúguer grelhado com massa fussilli salteada <sup>1</sup> e salada de tomate, beterraba, cenoura
	Prato Vegetariano	Hambúguer de vegetais grelhado com massa fussilli salteada <sup>1,6</sup> e salada de tomate, beterraba, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Lentilhas
	2º Prato	Solha frita com arroz de tomate <sup>1,4</sup> e salada de alface, tomate, pepino
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com legumes e salada de alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Gelatina
4ª-feira	Sopa	Couve-lombarda
	2º Prato	Perna de peru assada no forno com esparguete <sup>1</sup> e macedónia de legumes
	Prato Vegetariano	Legumes assados no forno com seitan e esparguete <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	Canja <sup>1</sup> / Creme de legumes
	2º Prato	Filete de pescada no forno com puré de batata <sup>4,7</sup> e cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida
	Prato Vegetariano	Salsichas vegetarianas de cebolada com puré de batata <sup>6,7,12</sup> e cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa	Alface
	2º Prato	Arroz de aves <sup>3,12</sup> com salada de tomate, cenoura e pepino
	Prato Vegetariano	Soja estufada com milho e arroz <sup>6</sup> e salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

**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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**

**Semana 15 a 19 de janeiro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Abóbora
	2º Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,4,7</sup> e salada de alface, couve roxa, cenoura
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>
	2º Prato	Pernas de frango no forno com batata assada e cenoura, brócolos, feijão-verde cozido
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6,7</sup> com cenoura, brócolos e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Creme de favas
	2º Prato	Massinha de peixe (tintureira) <sup>1,4</sup> e salada de tomate, beterraba, cenoura
	Prato Vegetariano	Massa salteada com seitan <sup>1,8</sup> e salada de tomate, beterraba, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	Juliana
	2º Prato	Feijoada de legumes e soja com arroz <sup>6</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa	Espinafres
	2º Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup> com salada de alface, cenoura, couve roxa
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1</sup> e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)



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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 22 a 26 de janeiro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Juliana
	2º Prato	Calamares com arroz de cenoura <sup>1,3,7,14</sup> e salada de tomate, cenoura, beterraba
	Prato Vegetariano	Salsichas vegetarianas estufadas com arroz <sup>1,6</sup> e salada de tomate, cenoura, beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Alface
	2º Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup> e cenourinhas, feijão-verde, ervilhas salteadas
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1,6</sup> e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Creme de couve-flor
	2º Prato	Caldeirada de tintureira com pimentos <sup>4</sup> e salada de alface, cenoura, couve roxa
	Prato Vegetariano	Legumes assados no forno com seitan e batata <sup>1</sup> salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	feijão branco com couve portuguesa
	2º Prato	Arroz de pato <sup>3,12</sup> e salada de alface, tomate, pepino
	Prato Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup> , salada de alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa	Alho Francês
	2º Prato	Salada russa de pescada <sup>3,4</sup>
	Prato Vegetariano	Salada russa vegetariana
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contêm 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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Grelas
	2º Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino, cenoura
	Prato Vegetariano	Soja estufada com esparguete <sup>1,6</sup> e salada de tomate, pepino, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Creme de cenoura
	2º Prato	Maruca assada no forno com batata cozida <sup>4</sup> e cenoura, feijão-verde, couve-flor cozido
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com batata e cenoura, feijão-verde, couve-flor cozido
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Feijão-verde
	2º Prato	Cubinhos de carne de porco estufada com arroz de cenoura <sup>7</sup> e macedónia de legumes salteada
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão e legumes
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	Espinafres
	2º Prato	Bacalhau espiritual (batata palha, migas bacalhau, cenoura, béchamel) <sup>3,4,7</sup> e salada de tomate, alface, cenoura
	Prato Vegetariano	Seiten espiritual (batata palha, seitan, cenoura) <sup>6</sup> com salada de tomate, alface, cenoura
	Sobremesa	Gelatina
6ª-feira	Sopa	Alho Francês
	2º Prato	Rancho com frango e massa macarronete <sup>1</sup> e salada de pepino, beterraba, cenoura
	Prato Vegetariano	Rancho da horta com massa macarronete (macarronete, grão, cenoura, lombardo, soja) <sup>1,6</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** 1Cereais que contêm 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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**

**Semana 05 a 09 de fevereiro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve-lombarda
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de cavala com feijão-frade, ovo, batata, tomate e cenoura <sup>3,4</sup>
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha de feijão-frade com batata, tomate e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de ervilhas
	<i>2º Prato</i>	Pernas de frango assadas no forno com massa macarronete <sup>1</sup> e salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada
	<i>Prato Vegetariano</i>	Soja de tomatada com massa macarronete <sup>6</sup> e salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora
	<i>2º Prato</i>	Arrozinho de bacalhau fresco <sup>4</sup> com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	<i>Prato Vegetariano</i>	Guisado de grão com legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Legumes
	<i>2º Prato</i>	Jardineira de peru com macedónia de legumes
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de lentilhas e espinafres com macedónia de legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês
	<i>2º Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira) <sup>1,4</sup> com salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com massa <sup>1</sup> e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina

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 12 a 16 de fevereiro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	
3ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	
4ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	
5ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	Legumes  Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas <sup>1</sup> com salada de tomate, beterraba e cenoura  Hambúrguer de vegetais forno arroz de ervilhas <sup>1,6</sup> com salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa  2º Prato  Prato Vegetariano  Sobremesa	Canja <sup>1</sup> /Creme de legumes  Pescada cozida com batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor  Salada russa vegetariana  Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contêm 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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 19 a 23 de fevereiro 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Lentilhas
	2º Prato	Rolo de carne com molho de tomate no forno e massa fassilli salteada <sup>1,3,6,7,8</sup> , salada de tomate, couve roxa e pepino
	Prato Vegetariano	Soja estufada com massa fassilli salteada <sup>1,6</sup> e salada de tomate, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Couve-flor
	2º Prato	Jardineira de pota com batata <sup>14</sup> e salada de alface, pepino e cenoura
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana com batata <sup>6</sup> e salada de alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Creme de brócolos
	2º Prato	Frango estufado com arroz de coentros <sup>7</sup> e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) salteada
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz de coentros <sup>6,7</sup> e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) salteada
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	Couve-lombarda
	2º Prato	Filete de pescada no forno com batata assada <sup>4</sup> e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes e ervilhas <sup>7</sup> com couve-flor, brócolos, feijão-verde cozido
	Sobremesa	Maça assada
6ª-feira	Sopa	Espinafres
	2º Prato	Feijoada com carne de porco magra e arroz, salada de tomate, beterraba e cenoura
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes e soja com arroz <sup>6</sup> , salada de tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

**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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.



## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 26 de fevereiro a 01 de março de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Grelos
	<i>2º Prato</i>	Tesourinhos de peixe no forno com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup> e salada de alface, tomate e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Soja estufados com arroz de ervilhas <sup>6</sup> e salada de alface, tomate e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres
	<i>2º Prato</i>	Rancho com frango e massa macarronete <sup>1</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa salteada com legumes e grão <sup>1,8</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão-verde
	<i>2º Prato</i>	Maruca assada no forno com batata assada <sup>4</sup> e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno com seitan e batata <sup>1</sup> e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora
	<i>2º Prato</i>	Chili com feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup> e salada de tomate, couve roxa e pimento
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Repolho
	<i>2º Prato</i>	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup> com salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1,6</sup> e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

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 04 a 08 de março de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Alho-francês
	2º Prato	Calamares com arroz de cenoura <sup>1,3,7,14</sup> e salada de alface, tomate e pepino
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz de soja e legumes <sup>6</sup> e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	2º Prato	Bifinhos de frango estufados com cogumelos, massa fussilli <sup>1</sup> e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Prato Vegetariano	Stroganoff de seitan com cogumelos, massa fussilli <sup>1,7</sup> e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Feijão-verde
	2º Prato	Salada russa de pescada <sup>3,4</sup> com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	Prato Vegetariano	Salada russa vegetariana com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	Creme de abóbora
	2º Prato	Pá de porco assada no forno com massa e macedónia de legumes salteados
	Prato Vegetariano	Hambúguer vegetariano no forno com massa <sup>6</sup> e macedónia de legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa	Juliana
	2º Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura
	Prato Vegetariano	Guisado de grão com legumes e salada de tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Gelatina

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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 11 a 15 de março de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Alface
	2º Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa macarronete <sup>1</sup> e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Prato Vegetariano	Massa macarronete salteada com seitan <sup>1,6</sup> e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>
	2º Prato	Saladinha de bacalhau fresco com grão, ovo, batata, tomate e cenoura <sup>3,4</sup>
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão com legumes <sup>8</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Sopa de feijão com couve
	2º Prato	Arroz de pato <sup>3,12</sup> e salada de alface, tomate e pepino
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos e legumes com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa	Canja <sup>1</sup> /Creme de legumes
	2º Prato	Abrótea no forno com batata cozida <sup>4</sup> e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes e soja <sup>6,7</sup> e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa	Sopa de abóbora
	2º Prato	Frango de cebolada com esparguete <sup>1,12</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura
	Prato Vegetariano	Hambúguer de vegetais com esparguete <sup>1,6,12</sup> e salada de tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendins, 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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 18 a 22 de março de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa	Agrião
	2º Prato	Massinha de atum gratinada <sup>1,4,7</sup> e salada de tomate, couve roxa e pimento
	Prato Vegetariano	Massa salteada com seitan <sup>1,8</sup> e salada de tomate, couve roxa e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	Sopa	Lentilhas
	2º Prato	Perna de porco assada no forno com puré de batata <sup>7</sup> e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com puré de batata <sup>7</sup> e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa	Creme de brócolos
	2º Prato	Arroz de pota <sup>14</sup> e salada de alface, tomate e pepino
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e espinafres com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Maça assada
5ª-feira	Sopa	Alface
	2º Prato	Jardineira de frango e macedónia de legumes
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana com batata e macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa	Espinafres
	2º Prato	Rancho da horta com massa macarronete <sup>1,6</sup>
	Prato Vegetariano	Salada de tomate, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contêm 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 sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.