



15/05/2023 a 19/05/2023

S 1	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Massada de atum estufado em cenoura com brócolos cozidos ^{1,3,4,9,10} ● Dieta: Massada de pescada com brócolos cozidos ^{1,3,4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão branco com couve lombarda Geral: Frango estufado em ervilha e cenoura com puré de batata e salada de tomate ^{1,3,9,10} ● Dieta/Creche: Frango estufado em cru com batata e cenoura cozidas ^{9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Pescada assada com arroz seco de cenoura e salada de alface ^{3,4,9,10} ● Dieta: Pescada cozida com arroz seco e couve-de-bruxelas cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de couve-flor Geral: Arroz à Valenciana (vitela, frango, cenoura, pimento e ervilha e miolo de mexilhão) com salada de alface e pepino ^{9,10} ● Dieta: Arroz de frango e repolho ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve troncuda Geral: Cação frito com salada russa (batata, cenoura e feijão verde cozidos) ^{1,3,4,9,10} ● Dieta/Creche: Pescada cozida com batata e feijão verde cozidos ^{4,9,10} ● Fruta da época/Gelatina vegetal	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajú, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



S 2	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de couve coração Geral: Almondegas de novilho estufadas em tomate com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,9,10} ● Dieta: Vitela aos cubos estufada aos cubos com massa esparguete e cenoura cozida ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão-vermelho e couve penca Geral/ Dieta: Arroz fresco de abrótea com ervilhas e couve coração ^{4,9,10} ● Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de espinafres Geral: Strogonoff de peru e cogumelos salteados com massa fusilli cozida e salada de tomate ^{1,3,9,10} ● Dieta: Bife de peru grelhado com massa fusilli cozida e brócolos cozidos ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de abóbora Geral: Caldeirada de medalhões de pescada (batata, cebola, tomate e pimento) com salada de alface ^{4,9,10} ● Dieta: Cozido de pescada, batata e feijão-verde ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de brócolos Geral: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e couve coração ^{9,10} ● Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve coração ^{9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajú, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremeço e produtos à base de tremeço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



17/04/2023 a 21/04/2023

S 3	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de feijão verde Geral: Panados de frango fritos com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10} Dieta/Creche: Bife de frango grelhado massa esparguete cozida e brócolos cozidos ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão branco e couve lombarda Geral: Salada de feijão frade, atum, molho verde (salsa e cebola) com arroz seco e salada de alface e cenoura ^{4,9,10} Dieta: Pescada cozida arroz seco e cenoura cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Medalhões de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e feijão-verde) e salada de tomate ^{4,9,10} Dieta: Cozido de medalhões de pescada com batata e feijão-verde ^{4,9,10} Fruta da época/Gelatina vegetal	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de couve flor Geral: Arroz à Portuguesa (vitela, frango, cenoura, pimento e ervilha e repolho) ^{9,10} Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve tronchuda Geral: Salada de Bacalhau (bacalhau, batata, grão de bico, cebola, ovo e salsa) com salada de alface ^{3,4,9,10} Dieta/Creche: Pescada grelhada com batata e couve-de-bruxelas cozidas ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rijia (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



S 4	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de couve coração Geral: Chilli (picado de vitela estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz seco e salada de tomate e pepino ^{9,10} ● Dieta: Vitela estufada em cru com arroz seco e couve penca salteada ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão vermelho e couve penca Geral: Arroz de tentáculos de pota e salada de alface e tomate ^{4,9,10} ● Dieta/Creche: Arroz de pescada e couve coração ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de espinafres Geral/Dieta: Estufado de cubos de peru com massa de laços e brócolos ^{1,3,9,10} ● Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de abóbora Geral: Medalhões de pescada estufados em molho grosso (cenoura, tomate e salsa) com puré de batata e brócolos cozidos ^{4,9,10} ● Dieta: Medalhões de pescada estufados em molho grosso (cenoura, tomate e salsa) com batata e brócolos cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de brócolos Geral: Bife de frango grelhado com feijão preto, arroz seco e salada de alface e cenoura ^{9,10} ● Dieta: Arroz de frango com hortaliça ^{9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajú, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



02/05/2023 a 05/05/2023

S 5	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de feijão verde Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,2,4,6,9,10,14} ● Dieta/Creche: Pescada estufada em couve-coração com arroz de cenoura ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão branco e couve tronchuda Geral: Bolonhesa de vitela (picado de vitela estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de pepino e cenoura raspada ^{1,3,9,10} ● Dieta: Vitela estufada em cru com massa esparguete e couve penca cozidas ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Salada russa com atum (batata, cenoura, ovo e ervilhas) ^{3,4,9,10} ● Dieta: Filete de pescada grelhado com batata e cenoura cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de couve flor Geral: Frango assado com massa espiral cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10} ● Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve tronchuda Geral: Sardinha petinga frita com arroz fresco de feijão vermelho e couve penca ^{1,4,9,10} ● Dieta: Pescada grelhada com arroz fresco de cenoura e couve penca ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajú, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.



S 6	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de couve coração Geral: Ovos mexidos com cogumelos, cebola, salsa e pimento com arroz branco e salada de alface ^{3,9,10} ● Dieta: Abrótea ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão vermelho e couve penca Geral: Filetes de pescada em cebolada no forno com puré de batata e salada de couve coração e cenoura laminada ^{1,3,4,9,10} ● Dieta: Filetes de pescada em cebolada no forno com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de espinafres Geral: Rojões de porco com arroz seco de cenoura e repolho salteado ^{9,10} Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido ^{9,10} ● Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de abóbora Geral/ Dieta: Abrótea assada com arroz de feijão-verde ^{4,9,10} ● Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de brócolos Geral: Frango estufado com massa talharim, cenoura e lentilhas com salada de tomate e cebola ^{1,3,9,10} ● Dieta: Frango estufado ao natural com massa talharim cozida e couve-de-bruxelas ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.