

# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana I

		Almoço	Potenciais Alergêneos
2ª feira	Sopa	Macedonia	
	Prato	Omolete no forno com arroz de cenoura	Ovo
		Alface e pepino	
Sobremesa	Maçã Golden		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
3ª feira	Sopa	Acelgas	
	Prato	Pescada Gratinada com molho de tomate e batata	Peixe
		Brócolos e cenoura raspada	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
4ª feira	Sopa	Creme cenoura	
	Prato	Frango estufado com massa	Glúten
		Alface e tomate	
Sobremesa	Banana		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
5ª feira	Sopa	Abobora c/feijão verde	
	Prato	Cotovelos salteados com salmão, tintureira, ervilha e cenoura	Peixe, Glúten
		Sobremesa	Pêra

		Almoço	Potenciais Alergêneos
6ª feira	Sopa	lentilhas	
	Prato	Hamburguer de porco estufada com arroz	Ovo, Glúten
		Tomate e milho doce	
Sobremesa	Melão		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana II

		Almoço	Potenciais Alergêneos
2ª feira	Sopa	Caldo verd	
	Prato	Empadão de peixes (arroz)	Peixe
		Pepino e beterraba	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
3ª feira	Sopa	Alho frances	
	Prato	Macarronada de porco	Glúten
		Feijão verde	
Sobremesa	Maçã starking		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
4ª feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Salada de atum, com batata, ovo e feijão frade	Peixe, ovo
		Alface e cenoura raspada	
Sobremesa	Banana		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
5ª feira	Sopa	Beterraba	
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa	Ovo, glúten
		Brócolos	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
6ª feira	Sopa	cevadinha	
	Prato	Filete de paloco assado com arroz	Peixe
		Macedónia	
Sobremesa	Maçã Golden		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana III

		Almoço	Potenciais Alergêneos
2ª feira	Sopa	Nabo e cenoura	
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e arroz	
		Pepino e milho doce	
Sobremesa	Melão		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
3ª feira	Sopa	Couve flor	
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe, glúten
		Alface e beterraba	
Sobremesa	Maçã Fuji		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
4ª feira	Sopa	Canja	
	Prato	Jardineira de frango com batata	
		Macedónia	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
5ª feira	Sopa	Grão com espinafres	
	Prato	Espirais com queijo, fiambre e cogumelos	Queijo, glúten
		Alface e beterraba	
Sobremesa	Banana		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
6ª feira	Sopa	Juliana	Glúten
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura	Peixe, ovo, glúten
		Brócolos	
Sobremesa	Laranja		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana IV

		Almoço	Potenciais Alergênicos
2ª feira	Sopa	Alho frances	
	Prato	Lombo de tintureira assado com arroz de legumes	Peixe
	Sobremesa	Banana	

		Almoço	Potenciais Alergênicos
3ª feira	Sopa	Alface	
	Prato	Perna de porco assada com massa	Glúten
		Tomate e pepino	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
4ª feira	Sopa	Creme de favas	
	Prato	Filete de panga assado com arroz	Peixe
		Brócolos	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
5ª feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Feijoada simples	
		Couve lombardo e cenoura	
Sobremesa	Maçã Royal Gala		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
6ª feira	Sopa	Creme cenoura	
	Prato	Massinha de peixes	Glúten, peixes
		Cenoura	
Sobremesa	Melão		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana V

		Almoço	Potenciais Alergêneos
2ª feira	Sopa	Couve	
	Prato	Jardineira de porco com arroz	
		Macedónia	
Sobremesa	Maçã Golden		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
3ª feira	Sopa	lentilhas	
	Prato	Filete de paloco asado com batata	Peixe
		Tomate e beterraba	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
4ª feira	Sopa	Cenoura e ervilha	
	Prato	Massinha de carnes	Glúten
		Feijão verde	
Sobremesa	Banana		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
5ª feira	Sopa	Couve-flôr e espinafres	
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura	Ovo
		Alface e pepino	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
6ª feira	Sopa	Agrião	
	Prato	Esparquete à bolonhesa	Glúten
		Brócolos	
Sobremesa	Maçã Starking		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana VI

		Almoço	Potenciais Alergênicos
2ª feira	Sopa	Beterraba	
	Prato	Arroz de peixes	Peixe
		Pepino e milho doce	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
3ª feira	Sopa	Lavrador	
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete	Glúten, ovo
		Alface	
Sobremesa	Banana		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
4ª feira	Sopa	Couve-flôr e acelgas	
	Prato	Lombo de tintureira assado com arroz de legumes	Peixe
		Feijão verde e cenoura raspada	
Sobremesa	Maçã Fuji		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
5ª feira	Sopa	Juliana	
	Prato	Jardineira de frango com batata	
		Macedónia	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergênicos
6ª feira	Sopa	Caldo verde	
	Prato	Massinha de atum	Glúten, peixe
		Alface e beterraba	
Sobremesa	Maçã Golden		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana VII

		Almoço	Potenciais Alergêneos
2ª feira	Sopa	Acelgas	
	Prato	Bolonesa de frango	Glúten
		Macedónia	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
3ª feira	Sopa	Primavera	
	Prato	Salada de atum com batata, ovo e feijão frade	Peixe, ovo
		Beterraba e cenoura raspada	
Sobremesa	Maçã Royal Gala		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
4ª feira	Sopa	Creme cenoura	
	Prato	Arroz de carnes	
		Alface e tomate	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
5ª feira	Sopa	Ervilha seca	
	Prato	Espirais salteados com fiambre, cogumelos, courgette, cenoura e milho	Glúten
	Sobremesa	Banana	

		Almoço	Potenciais Alergêneos
6ª feira	Sopa	Canja	
	Prato	Jardineira de porco com arroz	
		Feijão verde e cenoura	
Sobremesa	Pêra		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade



# MAPA DE EMENTAS

## Escola Básica 1 Ciclo

Semana VIII

		Almoço	Potenciais Alergêneos
2ª feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Filete de fogaño assado com batata	Peixe
		Alface e beterraba	
Sobremesa	Laranja		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
3ª feira	Sopa	Alface	
	Prato	Massinha de frango	Glúten
		Macedónia	
Sobremesa	Banana		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
4ª feira	Sopa	Couve flor	
	Prato	Atum de cebolada com milho cozido	Glúten
	Sobremesa	Maçã Golden	

		Almoço	Potenciais Alergêneos
5ª feira	Sopa	Trigo simples	
	Prato	Macarronada de porco	Glúten
		Feijão verde	
Sobremesa	Pêra		

		Almoço	Potenciais Alergêneos
6ª feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Filete de peixe prata assada com arroz de alegre	Peixe
		Pepino e cenoura raspada	
Sobremesa	Maçã starking		

Por vários motivos poderá haver alteração da ementa, por isso pedimos desculpa, obrigado.

A fruta será fornecida de acordo com a sazonalidade

