

## EMENTA

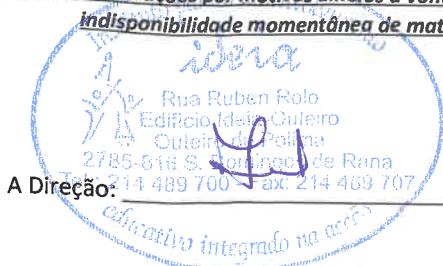
Ano letivo 2023/2024



Semana de: 01/04/2024 a 05/04/2024

1	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	alho francês
	Prato	nuguet de frango no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate
SEGUNDA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	bife de peru grelhado com arroz primavera e salada
	Vegetariano	<i>hamburger de quinoa e legumes com esparguete e salada de alface e tomate</i>
2	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	lombardo
	Prato	salada de atum com feijão frade, batata e legumes
TERÇA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	pescada cozida com batata cozida e legumes
	Vegetariano	<i>legumes salteados com batata e ovo</i>
3	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	creme de legumes
	Prato	esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ralada
QUARTA	Sobremesa	fruta da época ou gelatina
	Dieta Restrição	peito de frango grelhado com batata e cenoura
	Vegetariano	<i>bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface e cenoura ralada</i>
4	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	feijão-verde
	Prato	bacalhau à gomes de sá com salada de alface
QUINTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes cozido
	Vegetariano	<i>ovos escalfados com batata e legumes</i>
5	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	espinafres
	Prato	feijoada à transmontana
SEXTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	bife de peru grelhado com arroz e salada
	Vegetariano	<i>arroz com seitan, legumes e cogumelos salteados e salada</i>

**Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.**



A Direção:

Semana de: 08/04/2024 a 12/04/2024

8	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	espinafres
	Prato	strogonoff de peru com cogumelos e esparguete, salada de tomate, cebola
SEGUNDA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	peito de peru estufado com esparguete, salada de tomate e cebola
	Vegetariano	salsicha de soja grelhada com esparguete, bróculos e cenoura
9	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	cebola e ovo
	Prato	salmão grelhado com molho de limão, batata e bróculos cozidos
TERÇA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	salmão grelhado com batata e cenoura cozida
	Vegetariano	legumes no forno (cenoura, couve flor, grão e cogumelos) com batata
10	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	creme de abóbora e hortelã
	Prato	chili de porco e arroz branco
QUARTA	Sobremesa	fruta da época ou mousse chocolate
	Dieta Restrição	frango com batata e legumes
	Vegetariano	chili vegetariano com soja e arroz branco
11	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	juliana
	Prato	pescada frita com arroz de cenoura e salada de alface e cebola
QUINTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	pescada cozida com arroz de cenoura
	Vegetariano	bolinhas de legumes com arroz de cenoura e salada de alface e cebola
12	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	cebola e ovo
	Prato	lombo porco assado com arroz primavera e salada de alface e tomate
SEXTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	peito frango com arroz e cenoura
	Vegetariano	seitan com arroz primavera

**Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.**

A Direção:

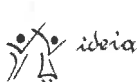
2785-015 S. Domingos da Rana  
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 485 707



**Semana de: 15/04/2024 a 19/04/2024**

15	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	agrião	
	Prato	arroz de frango e salada de alface	
SEGUNDA	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	arroz de frango com legumes
		Vegetariano	<i>arroz de seitan e legumes</i>
16	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	ervilhas	
	Prato	bacalhau gratinado com salada de tomate e cenoura ralada	
TERÇA	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes
		Vegetariano	<i>salsicha de soja com batata e legumes</i>
17	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	creme de legumes	
	Prato	hamburguer de vitela com arroz primavera e salada de tomate e cebola	
QUARTA	Sobremesa	fruta da época ou pudim flan	
	Dieta	Restrição	peito de peru e arroz
		Vegetariano	<i>hamburguer de quinoa e legumes com arroz primavera e salada de tomate e cebola</i>
18	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	sopa 3 feijões	
	Prato	pescada cozida com todos	
QUINTA	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	pescada cozida com todos
		Vegetariano	<i>ovos escalfados com ervilhas</i>
19	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	alho francês	
	Prato	perna de peru com esparguete e salada de alface e couve roxa	
SEXTA	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	perna de peru grelhada com legumes
		Vegetariano	<i>esparguete com legumes salteados e salada de alface e couve roxa</i>

**Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.**



# EMENTA

Ano letivo 2023/2024



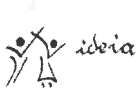
Semana de: 22/04/2024 a 26/04/2024

22	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	habijas
	Prato	macarrão gratinado com frango e salada de tomate e cenoura ralada
SEGUNDA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	macarrão com frango e legumes
	Vegetariano	<i>macarrão gratinado com seitan e legumes</i>
23	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	grão com espinafres
	Prato	filetes de pescada no forno com batata dourada e legumes salteados
TERÇA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	pescada cozida ao natural com batata e cenoura
	Vegetariano	<i>tofu salteado com batata, bróculos e cenoura</i>
24	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	creme couve flor
	Prato	bolonhesa de vitela com salada de alface e tomate
QUARTA	Sobremesa	fruta da época ou gelatina
	Dieta Restrição	peito de frango com esparguete
	Vegetariano	<i>bolonhesa de soja com salada de alface e tomate</i>
25	Pão	<b>FERIADO</b>
	Sopa	
	Prato	
Dieta Restrição		
Vegetariano		
QUINTA		
26	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	agrião
	Prato	lasanha de carne com salada de alface e tomate
SEXTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	bife de frango grelhado com esparguete e legumes
	Vegetariano	<i>lasanha de legumes com salada de alface e tomate</i>

**Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.**

A Direção:





## EMENTA

Ano letivo 2023/2024



Semana de: 29/04/2024 a 03/05/2024

29	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	beterraba
	Prato	jardineira de carnes brancas
SEGUNDA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	carnes brancas com batata e legumes
	Vegetariano	<i>jardineira de legumes</i>
30	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	feijão com lombardo
	Prato	douradinhos com arroz de tomate e salada de tomate
TERÇA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	pescada com batata e cenoura cozida
	Vegetariano	<i>pastel de legumes com arroz de tomate e salada de tomate</i>
1	Pão	FERIADO
	Sopa	
	Prato	
QUARTA	Sobremesa	
Dieta Restrição		
Vegetariano		
2	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	beterraba
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
QUINTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	salada simples de bacalhau cozido desfiado com cenoura
	Vegetariano	<i>pataniscas de legumes com arroz de tomate</i>
3	Pão	mistura, fateado meio sal
	Sopa	alho francês
	Prato	bifanas de porco com esparguete e salada de alface
SEXTA	Sobremesa	fruta da época
	Dieta Restrição	peito de frango com esparguete
	Vegetariano	<i>alheira grelhada com esparguete, bróculos e cenoura</i>

**Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.**



A Direção: 214 489 700 - Fax: 214 489 701  
www.ieducacao.cascais.gov.pt