

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Tirinhas de frango simples com esparguete ^{1,3,6}
	Vegetariana	Tofu estufado com esparguete ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
	Legumes / Salada	Feijao verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de grelos
	Prato	Pescada à provençal (ervas aromáticas) com batata corada ^{3,4,9,10,11}
	Dieta Geral	Pescada à provençal (ervas aromáticas) com batata corada ^{3,4,9,10,11}
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,8,10,11}
	Legumes / Salada	Macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Peito de peru no forno com massa penne ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Peito de peru simples no forno com massa penne ^{1,3,6}
	Vegetariana	Massada de legumes (alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Salmão lascado com Saladinha da horta (batata, ervilhas e feijão verde) ⁴
	Dieta Geral	Salmão lascado com Saladinha da horta (batata, ervilhas e feijão verde) ⁴
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹
	Legumes / Salada	Couve flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	<i>Stroganoff</i> de Vaca com Arroz de legumes
	Dieta Geral	Bife de peru simples com batata corada e cenoura cozida
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes
	Legumes / Salada	Couves de bruxelas
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura
	Prato	Arroz de Pato
	Dieta Geral	Arroz de Pato simples
	Vegetariana	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
	Legumes / Salada	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de Courgette
	Prato	Douradinhos no forno com Arroz de Ervilhas e Milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
	Dieta Geral	Pescada assada com Arroz de Ervilhas de Milho ⁴
	Vegetariana	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com batata corada
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e abóbora
	Prato	Bife de frango de tomatada com Massa penne ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de frango cozido com Massa penne ^{1,3,6}
	Vegetariana	Estufado de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz
	Legumes / Salada	Couve flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Pescada assada no forno com batata corada ⁴
	Dieta Geral	Pescada assada no forno com batata corada ⁴
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida
	Legumes / Salada	Macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Ranchinho (porco, grão e macarronete) ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de frango simples com macarronete ^{1,3,6}
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e esparguete ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Creme de alface
	Prato	Pato assado com laranja com Arroz branco
	Dieta Geral	Pato assado simples com Arroz branco
	Vegetariana	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)
	Legumes / Salada	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e lombardo
	Prato	Meia desfeita bacalhau (batata e ovo ralado) ^{3,4}
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada ^{1,6}
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de Alho Francês
	Prato	Perna de borrego assada com Arroz de Cenoura
	Dieta Geral	Perna de borrego assada ao natural com Arroz de Cenoura
	Vegetariana	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) 1,3,6,8,10,11
	Legumes / Salada	Courgette cozida
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flôr e abóbora
	Prato	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}
	Dieta Geral	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹
	Legumes / Salada	Feijao verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Febras de cebolada com arroz de milho
	Dieta Geral	Febras de cebolada com arroz de milho
	Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB
Semana 4
(de 23 a 27 de agosto de 2021)

2ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas com espinafres
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de frango simples com Esparguete ^{1,3,6}
	Vegetariana	Bolonhesa de soja fina ^{1,3,6,8,11}
	Legumes / Salada	Grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ⁴
	Dieta Geral	Filete de salmão ao natural com batata assada ⁴
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹
	Prato	Peito de frango estufado com arroz
	Dieta Geral	Peito de frango estufado com arroz
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com arroz branco ¹
	Legumes / Salada	Macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) ^{3,4}
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida ⁴
	Vegetariana	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)
	Legumes / Salada	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato	Coxa de peru estufada com massa cotovelos ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Coxa de peru estufada simples com massa cotovelos ^{1,3,6}
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,3,6,8,10,11}
	Legumes / Salada	Couve flôr cozida
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Nugget's de frango no forno com arroz de milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com arroz
	Vegetariana	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga ¹
	Legumes / Salada	Couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Caldeirada de peixe (cação, cherne, pescada) ⁴
	Dieta Geral	Cherne estufado simples com batata cozida ⁴
	Vegetariana	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada ^{1,6,8,10,11}
	Legumes / Salada	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Strogonoff de frango com massa penne ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Tirinhas de frango com massa penne ^{1,3,6}
	Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo
	Prato	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) ⁴
	Vegetariana	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bife de frango estufado com massa espiral ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de frango estufado simples com massa espiral ^{1,3,6}
	Vegetariana	Massa espiral de legumes (com grão) ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB
Semana 6
(de 06 a 10 de setembro de 2021)

2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e agrião
	Prato	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco
	Dieta Geral	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Prato	Lombos de salmão ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) ⁴
	Dieta Geral	Lombos de salmão ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) ⁴
	Vegetariana	Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão e abóbora
	Prato	Bife de peru no forno com fusilli ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com fusilli ^{1,3,6}
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
	Legumes / Salada	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de tomate e grelos de couve / Sopa de peixe (cação e abrótea) ⁴
	Prato	Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz ⁴
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz ⁴
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com grão estufado
	Legumes / Salada	Salada alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de vaca estufado simples com esparguete ^{1,3,6}
	Vegetariana	Salteado de legumes com lentilhas e esparguete ^{1,3,6,8,10,11}
	Legumes / Salada	Nabo, couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas