

**EMENTA**  
**II/1º CEB**



**18 a 22 de Abril de 2022**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	<b>Férias da Páscoa</b>				
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de couve branca com cenoura ripada	11,4	1,2	3,1	77,5
	<b>PRATO</b>	Rissoles de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> com Arroz de feijão, salada de tomate e cenoura	79,1	23,9	11,7	589,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Feijão branco com couve-lombarda	15,6	1,4	5,0	108,6
	<b>PRATO</b>	Febras de porco gratinadas com m.º de cogumelos <sup>(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de cenoura e pepino	24,6	12,8	24,1	315,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	72,4
	<b>PRATO</b>	Salada de atum c/ ovo e com salada russa <sup>(3)(4)</sup>	23,0	20,1	32,1	418,0
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de grão de bico com nabiças	16,6	1,9	4,9	113,5
	<b>PRATO</b>	Arroz de aves (peru e frango), Salada de cenoura e alface	32,1	18,2	22,6	385,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

**25 a 29 de Abril de 2022**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	<b>Dia da Liberdade</b>				
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho com couve portuguesa	15,9	1,5	4,7	108,2
	<b>PRATO</b>	Coxa de frango assada com Massa Fusilli <sup>(1)(3)</sup> , cenoura cozida	25,7	16,0	23,9	351,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	62,0
	<b>PRATO</b>	Arroz de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup> , salada de tomate e pepino	35,1	6,3	18,9	280,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Alho francês com cenoura e nabo	14,0	1,5	3,2	92,2
	<b>PRATO</b>	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Salada de alface e cenoura	24,4	14,7	25,0	339,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	9,4	1,6	2,3	66,5
	<b>PRATO</b>	Meia desfeita de bacalhau( c/ grão de bico e ovo) <sup>(3)(4)(12)</sup> feijão verde cozido	25,6	9,2	30,4	316,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

*PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina*

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

**2 a 6 de Maio de 2022**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com ervilha	13,6	1,4	2,9	88,1
	<b>PRATO</b>	Almôndegas de vaca estufadas <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , alface e cenoura	25,7	10,0	26,9	310,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Grão-de-bico com couve-lombarda	13,4	1,4	3,0	85,4
	<b>PRATO</b>	Rissóis de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> com Arroz de feijão, feijão verde cozido	44,9	8,0	7,6	291,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Curgete e macedónia	13,7	1,5	3,3	91,0
	<b>PRATO</b>	Peru assado com cogumelos <sup>(12)</sup> e batata assada, salada de pepino e tomate	21,5	12,0	25,9	304,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	<b>PRATO</b>	Arroz de tamboril e delícias do mar <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup> , salada de alface e couve roxa	39,1	5,5	15,2	275,3
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup> ou fruta	7,4	1,7	2,1	53,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Nabo, cenoura e couve branca	12,6	1,4	2,1	79,5
	<b>PRATO</b>	Massa à lavrador <sup>(1)(3)</sup> (c/ carne de porco, vaca, feijão vermelho, couve e cenoura)	30,3	10,5	23,7	324,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

9 a 13 de Maio de 2022

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com couve-branca	13,5	1,4	3,1	91,2
	<b>PRATO</b>	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , Salada de alface e couve roxa	15,3	18,7	22,0	321,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Abóbora com brócolos	10,6	1,4	2,3	71,2
	<b>PRATO</b>	Hambúrguer de bovino no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Massa espirais <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate e beterraba	29,1	11,0	21,8	303,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Alho francês com curgete	11,3	1,3	2,5	74,5
	<b>PRATO</b>	Maruca gratinada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Arroz branco, cenoura cozida	20,3	5,3	18,5	210,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>	14,2	1,5	4,3	99,1
	<b>PRATO</b>	Jardineira de aves (peru e frango), feijão verde cozido	23,3	6,9	27,0	281,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de alface com nabo	10,8	1,3	1,8	68,8
	<b>PRATO</b>	Massada de peixe (salmão e tamboril) com salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , salada de couve roxa e pepino	26,1	19,3	24,3	386,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

**EMENTA**  
**II/1º CEB**



16 a 20 de Maio de 2022

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes	12,3	1,3	3,0	82,5
	<b>PRATO</b>	Panados de frango <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> com Macarronete <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde cozido	61,1	11,6	16,5	421,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Nabiças com feijão-frade	16,4	1,5	4,9	109,2
	<b>PRATO</b>	Empadão de atum (com arroz) <sup>(4)</sup> , salada de cenoura e alface	36,1	14,5	27,6	392,3
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de tomate com ervilhas	12,2	1,6	3,9	87,5
	<b>PRATO</b>	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos) c/ batata cozida, macedónia de legumes	28,1	13,1	23,4	334,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho com couve portuguesa	15,9	1,5	4,7	108,2
	<b>PRATO</b>	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Arroz branco, salada de tomate e alface	30,8	4,8	23,9	285,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês com couve-flor	10,0	1,3	3,1	70,2
	<b>PRATO</b>	Peru assado com Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , cenoura cozida	27,4	21,1	24,9	395,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

**23 a 27 de Maio de 2022**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com feijão verde	12,1	1,3	2,3	76,7
	<b>PRATO</b>	Barrinhas de Pescada no forno <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface e tomate	40,5	12,0	11,3	319,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Caldo verde (s/ chouriço)	10,2	1,4	3,1	71,7
	<b>PRATO</b>	Rancho (carne de porco, de vaca e de frango, grão, macarronete, couve e cenoura) <sup>(1)(3)</sup>	29,4	17,4	28,3	400,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Feijão branco com couve-lombarda	15,6	1,4	5,0	108,6
	<b>PRATO</b>	Salmão gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Arroz de brócolos	16,9	25,5	17,4	369,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Cenoura com brócolos	10,6	1,4	2,7	73,3
	<b>PRATO</b>	Coxa de frango assada com Massa Fusilli <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate e pepino	22,9	15,8	21,8	325,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Alho francês com curgete	11,3	1,3	2,5	74,5
	<b>PRATO</b>	Salada de peixe (filetes de pescada, ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	20,8	9,2	21,7	266,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

*PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina*

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**