



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2022

Semana 10 a 14

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	ESPARGUETE BOLONHESA; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; legumes salteados
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPIRAL; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco e massa espiral
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA
PRATO	ATUM ⁽⁴⁾ COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilhas/feijão-verde) E OVO ⁽³⁾ COZIDO
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	TACOS DE PERU ESTUFADOS COM CENOURA, ERVILHAS E COGUMELOS; ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, cogumelos e couves-de-bruxelas; arroz branco
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2022

Semana 17 a 21

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO MASSA À LAVRADOR (massa cotovelo, feijão-vermelho, vaca, porco, cenoura e hortaliça)

VEGETARIANO Estufado de feijão-vermelho, tomate, cenoura, hortaliça e massa cotovelo

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Salada de grão, batata, feijão-verde, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, curgete, pimento, brócolos, couve-flor e massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA

VEGETARIANO Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2022

Semana 24 a 28

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	FEIJOADA À TRANSMONTANA (feijão-vermelho, porco, vileta, chouriço, hortaliça e cenoura); ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão-vermelho, hortaliça, pimento, curgete e cenoura); arroz branco
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ (massa espiral); SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, milho, cenoura, couves-de-bruxelas, cogumelos e massa espiral
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	VITELA ESTUFADA COM CENOURA, ERVILHAS E PURÉ DE BATATA ^(3,7)
VEGETARIANO	Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, feijão-verde e batata
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPARGUETE; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; legumes salteados
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO / FEVEREIRO 2022

Semana 31 a 04

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM ATUM ⁽⁴⁾ E OVO ⁽³⁾ COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA

VEGETARIANO Salada de feijão-frade, batata, brócolos, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE; SM

VEGETARIANO Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco e massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA CALDO VERDE

PRATO BOLINHOS DA BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM

VEGETARIANO Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortalica, pimento e cenoura; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO EMPADÃO DE CARNES (vaca e porco) ^(3,7); LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Empadão de hortícolas (alho-francês, pimento, couve-flor, feijão-verde e curgete)

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

PRATO ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendãos; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2022

Semana 07 a 11

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	TACOS DE PERU ESTUFADOS COM ERVILHAS E MASSA ESPIRAL; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salada de massa espiral com ervilhas, cenoura, milho, brócolos, couve-flor e cogumelos
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA
PRATO	EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM ⁽⁴⁾ ; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	ESPARGUETE BOLONHESA; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de grão, tomate, alho-francês, feijão-verde, curgete e cogumelos; arroz de cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2022

Semana 14 a 18

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, milho, couves-de-bruxelas, pimento e cenoura; arroz de cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)
PRATO	RANCHO (massa macarronete, grão, vaca, porco, hortaliça e cenoura)
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, tomate, curgete, hortaliça e cenoura)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas salteados (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco e massa esparguete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BACALHAU À GOMES DE SÁ ^(3,4) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas com tomate, cenoura, curgete, cogumelos, brócolos e batata
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2022

Semana 21 a 25

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE; SM
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz de cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	JARDINEIRA DE CARNES (batata, carne de vaca e porco, cenoura e ervilhas)
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (batata, tomate, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ (massa espiral); SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, couves-de-bruxelas e massa espiral
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	PAPAS DE SARRABULHO ⁽¹⁾ COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão-branco, hortaliça, pimento, curgete e cenoura); arroz branco
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO / MARÇO 2022

Semana 28 a 04

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
PRATO	MEDALHÕES DE VITELA ESTUFADOS COM MASSA ESPIRAL; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, milho, cenoura, brócolos, couve-flor e massa espiral
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

FERIADO - DIA DE CARNAVAL

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾ ; LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, couves-de-bruxelas e batata
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão-branco e esparguete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)
PRATO	ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; SM
SOBREMESA	FRUTA DE ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendóins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA MARÇO 2022

Semana 07 a 11

SEGUNDA-FEIRA

SOPA CREME DE ABÓBORA

PRATO FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA

VEGETARIANO Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO TACOS DE PERU ESTUFADOS COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA

VEGETARIANO Soja à bolonhesa; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA CANJA DE GALINHA

PRATO ATUM ⁽⁴⁾ COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilhas/feijão-verde) E OVO ⁽³⁾ COZIDO

VEGETARIANO Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUINTA-FEIRA

SOPA SOPA DE FEIJÃO-VERDE

PRATO RANCHO (massa macarronete, grão, vaca, porco, hortaliça e cenoura)

VEGETARIANO Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, tomate, curgete, hortaliça e cenoura)

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA MARÇO 2022

Semana 14 a 18

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ (massa espiral); SALADA MISTA

VEGETARIANO Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão-branco e massa espiral

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO LOMBO DE PORCO ASSADO COM BATATA ASSADA; LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Salada de grão, batata, feijão-verde, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA CALDO VERDE

PRATO BOLINHOS DA BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM

VEGETARIANO Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortalíça, pimento e cenoura; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, curgete, pimento, couves-de-bruxelas, cenoura e massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO PESCADA ⁽⁴⁾ ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA MARÇO 2022

Semana 21 a 25

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE; SM
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	JARDINEIRA DE CARNES (batata, carne de vaca e porco, cenoura e ervilhas)
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (batata, tomate, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de grão, tomate, alho-francês, feijão-verde, curgete e cogumelos; arroz de cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	MASSA COM OVO ⁽³⁾ MEXIDO, ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS
VEGETARIANO	Salada de massa com ervilhas, cenoura, milho, brócolos e cogumelos
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA MARÇO / ABRIL 2022

Semana 28 a 01

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM ⁽⁴⁾; SALADA MISTA

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE; LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Juliana de hortícolas salteados (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco e massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Salada de feijão-frade, batata, feijão-verde, couve-flor e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

PRATO MASSA À LAVRADOR (massa cotovelo, feijão-vermelho, vaca, porco, cenoura e hortaliça)

VEGETARIANO Estufado de feijão-vermelho, tomate, curgete, cenoura, hortaliça e massa cotovelo

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA CANJA DE GALINHA

PRATO PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA

VEGETARIANO Salteado de ervilhas, curgete, pimento e milho; arroz de cenoura; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA ABRIL 2022

Semana 04 a 08

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM ATUM ⁽⁴⁾ E OVO ⁽³⁾ COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, brócolos, couves-de-bruxelas, milho e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	EMPADÃO DE CARNES (vaca e porco) ^(3,7) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Empadão de hortícolas (alho-francês, pimento, couve-flor, feijão-verde e curgete)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BOLINHOS DA BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM
VEGETARIANO	Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortalica, pimento e cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	TACOS DE PERU ESTUFADOS COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz de cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoads; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)