



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO

Semana 05 a 09

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	FILETE DE PERCA ⁽⁴⁾ GRELHADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Cogumelos salteados com arroz e feijão-preto; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA 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 À GOMES DE SÁ ^(3,4) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Tofu à Brás; legumes cozidos
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas vermelhas; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)
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 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- Amendoiros; 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 JANEIRO

Semana 12 a 16

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7) ; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Legumes no forno (abóbora, cebola, curgete, beringela, cenoura e brócolos) c/ batata assada e grão
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	CARNE DE VACA ESTUFADA COM CENOURA, ERVILHAS, COGUMELOS E MASSA MACARRONETE
VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) e massa macarronete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO 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

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; 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- 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- 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 JANEIRO

Semana 19 a 23

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
PRATO	CORVINA ⁽⁴⁾ GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja, milho) com arroz de cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	HAMBURGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas vermelhas; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

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

QUINTA-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

SEXTA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BOLINHOS DA BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM
VEGETARIANO	Cubinhos de tofu salteados com arroz fresco de feijão e hortalica; 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 JANEIRO

Semana 26 a 30

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; legumes salteados
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 DE ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Alho-francês à Brás; legumes cozidos
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	ABRÓTEA ⁽⁴⁾ GRELHADA COM ARROZ FRESCO DE TOMATE; 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 ESPINAFRES
PRATO	STROGONOFF DE PERU E MASSA ESPIRAL; LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) e massa espiral
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 FEVEREIRO

Semana 02 a 06

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja, milho) com 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	Cogumelos salteados com arroz e feijão-preto; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas vermelhas; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BACALHAU À GOMES DE SÁ ^(3,4) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Legumes no forno (abóbora, cebola, curgete, beringela, cenoura e brócolos) c/ batata assada e grão
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- Amendoiros; 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

Semana 09 a 13

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	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETE DE PERCA ⁽⁴⁾ GRELHADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Caril de grão; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

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 FEIJÃO-VERDE
PRATO	MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ (massa espiral); SALADA MISTA
VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) 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 alergénios: 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- 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

Dias 19 e 20

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
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 DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	CENTROS DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADOS COM PIMENTO E ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja, milho) com arroz de cenoura; salada mista
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- 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 FEVEREIRO

Semana 23 a 27

SEGUNDA-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

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM ATUM ⁽⁴⁾ E OVO ⁽³⁾ COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	LASANHA DE CARNE PICADA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Lasanha de legumes; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA
PRATO	FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Caril de grão; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	COXA DE FRANGO ASSADA 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- 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- 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

Semana 02 a 06

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 ARROZ DE CENOURA; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Cogumelos salteados com arroz e feijão-preto; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ ASSADA COM BATATA ASSADA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Legumes no forno (abóbora, cebola, curgete, beringela, cenoura e brócolos) c/ batata assada e grão
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas vermelhas; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BOLINHOS DA BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM
VEGETARIANO	Cubinhos de tofu salteados com arroz fresco de feijão e hortalica; 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- Amendoiros; 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

Semana 09 a 13

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	HAMBURGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA ESPARGUETE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa; legumes salteados
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja, milho) com arroz de cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

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	Caril de grão; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO E MASSA ESPIRAL; LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) e massa espiral
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- 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- 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

Semana 16 a 20

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)
PRATO	EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM ⁽⁴⁾ ; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Cogumelos salteados com arroz e feijão-preto; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
PRATO	MASSA À LVRADOR (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

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾ ; LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	Alho-francês à Brás; legumes cozidos
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-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

SEXTA-FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA
PRATO	ABRÓTEA ⁽⁴⁾ GRELHADA COM ARROZ FRESCO DE TOMATE; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Bife de tofu grelhado com arroz fresco de tomate; 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- 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

Semana 23 a 27

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	FEIJOADA BRANCA (feijão-branco, porco, vileta, chouriço e cenoura); ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	Feijoado vegetariana (feijão-branco, hortaliça, pimento, curgete e cenoura); arroz branco
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
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

QUARTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	EMPADÃO DE CARNES (vaca e porco) ^(3,7) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Tofu à Brás; legumes salteados
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETE DE PERCA ⁽⁴⁾ GRELHADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Caril de lentilhas vermelhas; arroz branco; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

SEXTA-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

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- 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- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)