



## Escola Secundária de Amares

## EMENTA JANEIRO

## Semana 05 a 09

## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** CREME DE LEGUMES**PRATO** ARROZ DE MARISCO <sup>(1,2,4,7,9,14)</sup> COM PIMENTO E ERVILHAS; 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 <sup>(4)</sup> COM NATAS <sup>(7)</sup>; LEGUMES COZIDOS**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 <sup>(4)</sup>; 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA JANEIRO

Semana 12 a 16

## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE FEIJÃO-VERDE**PRATO** FEIJOADA À TRANSMONTANA (feijão-vermelho, porco, viletas, 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 ALHO-FRANCÊS**PRATO** PESCADA <sup>(4)</sup> GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA <sup>(3,7)</sup>; SALADA MISTA**VEGETARIANO** Legumes no forno (abóbora, cebola, curgete, berinjela, cenoura e brócolos) c/ batata assada e grão**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

## 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 <sup>(4)</sup> 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA JANEIRO

Semana 19 a 23

## SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
PRATO	CORVINA <sup>(4)</sup> 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) <sup>(3,7)</sup> ; 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 <sup>(4)</sup> E OVO <sup>(3)</sup> 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	PATANISCAS DE BACALHAU <sup>(1,3,4)</sup> COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM
VEGETARIANO	Cubinhos de tofu salteados com arroz fresco de feijão e hortaliça; 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- Amendoin; 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 Secundária 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 <sup>(4)</sup>; 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 <sup>(4)</sup> 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 <sup>(7)</sup>

## 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA FEVEREIRO

Semana 02 a 06

## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE ESPINAFRES**PRATO** SALMÃO <sup>(4)</sup> 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 <sup>(4)</sup> 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 <sup>(3,4)</sup>; LEGUMES SALTEADOS**VEGETARIANO** Legumes no forno (abóbora, cebola, curgete, berinjela, 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA FEVEREIRO

Semana 09 a 13

## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE ALHO-FRANCÊS**PRATO** BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO <sup>(1,3,7,10)</sup> 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 <sup>(4)</sup> GRELHADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA**VEGETARIANO** Caril de grão; arroz branco; salada mista**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

## 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 <sup>(4)</sup> (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 <sup>(1)</sup> COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>**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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA FEVEREIRO

Dias 19 a 20

## QUINTA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE ESPINAFRES**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** CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR**PRATO** CENTROS DE PESCADA <sup>(4)</sup> 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- Amendoadins; 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 Secundária 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 <sup>(4)</sup> E OVO <sup>(3)</sup> 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 <sup>(4)</sup> GRATINADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA**VEGETARIANO** Caril de grão; arroz branco; salada mista**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

## 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA MARÇO

## Semana 02 a 06

## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE ESPINAFRES**PRATO** MASSADA DE ATUM <sup>(4)</sup> (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 <sup>(4)</sup> ASSADA COM BATATA ASSADA; SALADA MISTA**VEGETARIANO** Legumes no forno (abóbora, cebola, curgete, berinjela, 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** PATANISCAS DE BACALHAU <sup>(1,3,4)</sup> COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM**VEGETARIANO** Cubinhos de tofu salteados com arroz fresco de feijão e hortaliça; 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- Amendoin; 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 Secundária 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 <sup>(4)</sup> GRELHADO COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja, milho) com arroz de cenoura; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

## 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 <sup>(4)</sup> 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA MARÇO

## Semana 16 a 20

## SEGUNDA-FEIRA

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

**PRATO** EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM <sup>(4)</sup>; 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 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

## QUARTA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE ESPINAFRES

**PRATO** BACALHAU <sup>(4)</sup> COM NATAS <sup>(7)</sup>; 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 <sup>(4)</sup> 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- Amendoin; 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 Secundária de Amares

## EMENTA MARÇO

Semana 23 a 27

## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE ALHO-FRANCÊS**PRATO** FEIJOADA BRANCA (feijão-branco, porco, viletas, chouriço e cenoura); ARROZ BRANCO**VEGETARIANO** Feijoada 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 <sup>(4)</sup> (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) <sup>(3,7)</sup>; LEGUMES SALTEADOS**VEGETARIANO** Tofu à Brás; legumes salteados**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

**SOPA** SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO**PRATO** BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO <sup>(1,3,7,10)</sup> 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*)