



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA ABRIL

Semana 13 a 17

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	SALMÃO <sup>(4)</sup> GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Cubinhos de tofu salteados com arroz fresco de feijão e hortaliça; salada mista
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
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 ESPINAFRES
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	BACALHAU À GOMES DE SÁ <sup>(3,4)</sup> ; 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- 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- 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

Semana 20 a 24

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ALMÔNDEGAS COM MASSA ESPARGUETE; LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Soja à bolonhesa; legumes salteados

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA CREME DE ABÓBORA

PRATO FILETE DE PESCADA <sup>(4)</sup> GRATINADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA

VEGETARIANO Caril de lentilhas vermelhas; arroz branco; salada mista

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

QUARTA-FEIRA

SOPA SOPA DE REPOLHO

PRATO COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPIRAL; SALADA MISTA

VEGETARIANO Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) e massa espiral

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA CANJA DE GALINHA

PRATO ATUM <sup>(4)</sup> COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilhas/feijão-verde) E OVO <sup>(3)</sup> 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 FEIJOADA BRANCA (feijão-branco, porco, vileta, chouriço e cenoura); ARROZ BRANCO

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- 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 ABRIL / MAIO

Semana 27 a 01

SEGUNDA-FEIRA

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO FILETE DE PERCA <sup>(4)</sup> 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 <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

FERIADO - DIA DO TRABALHADOR

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 MAIO

Semana 04 a 08

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 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, beringela, 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- 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 MAIO

Semana 11 a 15

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 BOLINHOS DA 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 hortalíça; 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- 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 MAIO

Semana 18 a 22

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- 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 MAIO

Semana 25 a 29

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, 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- 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 JUNHO

Semana 01 a 05

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	FEIJOADA BRANCA (feijão-branco, porco, vileta, 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	Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) e massa espiral
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

FERIADO - CORPO DE DEUS

SEXTA-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>

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- 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 JUNHO

Semana 08 a 12

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

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

TERÇA-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

QUARTA-FEIRA

FERIADO - DIA DE PORTUGAL

QUINTA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO FÊVERAS DE PORCO DE CEBOLADA COM MASSA ESPIRAL; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Salada de massa com ervilhas, cenoura, milho, brócolos e cogumelos

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

PRATO SALMÃO <sup>(4)</sup> GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA

VEGETARIANO Caril de lentilhas vermelhas; 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*)