



Escola Secundária de Amares

EMENTA SETEMBRO

Semana 15 a 18

TERÇA-FEIRA

SOPA CREME DE ABÓBORA

PRATO MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ E 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- 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 Secundária de Amares

EMENTA SETEMBRO

Semana 21 a 25

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 PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) 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- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA SETEMBRO / OUTUBRO

Semana 28 a 02

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- 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 Secundária de Amares

EMENTA OUTUBRO

Semana 05 a 09

SEGUNDA-FEIRA

FERIADO - IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA

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 ⁽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- 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 Secundária de Amares

EMENTA OUTUBRO

Semana 12 a 16

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO FEIJOADA BRANCA (feijão-branco, porco, vileta, chouriço e cenoura); ARROZ BRANCO

VEGETARIANO Feijoadas vegetarianas (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- 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 Secundária de Amares

EMENTA OUTUBRO

Semana 19 a 23

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO SALMÃO ⁽⁴⁾ 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 ⁽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 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 ^(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- 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 Secundária de Amares

EMENTA OUTUBRO

Semana 26 a 30

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 ⁽⁴⁾ GRATINADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA
VEGETARIANO	Caril de lentilhas vermelhas; 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	Tofu estufado com legumes (cenoura, pimento e curgete) 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	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- 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 Secundária de Amares

EMENTA NOVEMBRO

Semana 02 a 06

SEGUNDA-FEIRA

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO ARROZ DE MARISCO ^(1,2,4,7,9,14) 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 ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾; 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 ⁽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- 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 Secundária de Amares

EMENTA NOVEMBRO

Semana 09 a 13

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- 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 Secundária de Amares

EMENTA NOVEMBRO

Semana 16 a 20

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES
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 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

QUINTA-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

SEXTA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) 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- 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 Secundária de Amares

EMENTA NOVEMBRO

Semana 23 a 27

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- 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 Secundária de Amares

EMENTA NOVEMBRO / DEZEMBRO

Semana 30 a 04

SEGUNDA-FEIRA

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

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

FERIADO - RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA

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- 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 Secundária de Amares

EMENTA DEZEMBRO

Semana 07 a 11

SEGUNDA-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

TERÇA-FEIRA

FERIADO - DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO

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	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⁾

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- 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 Secundária de Amares

EMENTA DEZEMBRO

Dias 14 e 15

SEGUNDA-FEIRA

SOPA CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

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

VEGETARIANO Caril de lentilhas vermelhas; arroz branco; 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

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*)