

		Dia da Semana					
		2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	
Sopa		Creme de Cenoura	Feijão vermelho e couve - lombarda ⁵	Feijão verde com cenoura	Sopa de Nabiça	Creme de abóbora com alface	
Prato		Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}	
Salada		Alface, Tomate e pepino	Alface e couve roxa	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e cenoura	
Prato Vegerariano		Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura) ⁵	Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}	
Sobremesa		Fruta da época/iogurte ⁷	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Ementa Diferencia - Intolerância/Preferência Alimentar							
Refeitório	Cód. aluno	Especificidade	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Refeitório Escolar da EB Frei André da Veiga (FAV)	#1	Vegetariano: (nos dias de carne e pratos com ovo, leite e derivados). Sobremesa: Fruta ou gelatina vegetal	Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura) ⁵	Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Massa de peixe com legumes. Sem bechamel. ⁴	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#2	Intolerância: Gluten	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa (sem Gluten) de peixe com legumes. ⁴	Rancho (sem massas)	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Bife de peru cebolada com arroz, milho e ervilhas. ¹²	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Frango com legumes.	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Bife de peru cebolada com arroz, milho e ervilhas. ¹²	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Frango com legumes.	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#5	Alergia: Pessego	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel.	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#8	Alergia: Pinhão	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel. ⁴	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#10	Alergia: Não come Peixe (todos), cefalópodes (choco,lula,polvo), algumas leguminosas (ervilha e fava), frutos secos (amêndoa, avelã e noz), cabeça de camarão cru.	Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura) ⁵	Febras de cebolada com arroz branco. ¹	Massa com ovo e legumes. ^{1,3}	Rancho ^{1,5,6,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel. ⁴	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}

Refeitório Escolar da Escola	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel. ⁴	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#13	Texturas e alimentos em específico: sem molho, não misturar componentes do prato principal.	Comida separada sem molhos. Enviar esparguete simples como 2º prato.	Comida separada sem molhos. Enviar esparguete simples como 2º prato.	Comida separada sem molhos. Enviar esparguete simples como 2º prato.	Comida separada sem molhos. Enviar esparguete simples como 2º prato.	Comida separada sem molhos. Enviar esparguete simples como 2º prato.
	#14	Alergia: Marisco/ caldos de marisco.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados. ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
Refeitório Escolar da Escola Secundária Padre António Macedo	#15	Alergia Grave - moluscos (lula, choco, polvo e pota), crustáceos (camarão e etc), delícias do mar, ameijoas e todos os bivalentes, caracol, peixes (apenas pode ingerir pescada e dourada). Alergia Ligeira - pimentos, algumas especiarias como caril e açafrão.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}
Refeitório Escolar da EB nº 1 de Vila Nova de Santo André	#16	Alergia: leite (lactose) - Não pode ingerir alimentos com vestígios de leite de vaca ou derivados.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel.	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#17	Vegetariana	Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura) ⁵	Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}
	#18	Vegetariano	Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura) ⁵	Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}
Refeitório Escolar da EB nº3 de Vila Nova de Santo André	#19	Texturas e alimentos em específico: sem molho,, não misturar componentes do prato principal. Mantêm-se os alimentos preferidos do ano transato: arroz simples ou arroz de cenoura, batata (cozida ou frita), massa (macarrão), carne bovina (bife e entrecosto), hamburguer, nuggets, ovos (estrelados), pizza de queijo.	Prato normal em pouca quantidade + opção que ele goste.	Prato normal em pouca quantidade + opção que ele goste.	Prato normal em pouca quantidade + opção que ele goste.	Prato normal em pouca quantidade + opção que ele goste.	Prato normal em pouca quantidade + opção que ele goste.
	#20	Intolerância: Produtos derivados do mar. Não come peixe.	Ovo com salada russa ^{3,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Hamburguer com massa ¹	Rancho ^{1,5,6,12}	Ovo mexido com arroz ³
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Frango com legumes.	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Salada russa sem ovo	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel.	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}

	#33	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Bife de peru cebolada com arroz, milho e ervilhas. ¹²	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Frango com legumes.	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura) ⁵	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes. Sem gluten. ⁴	Rancho sem massa.	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Salada russa sem ovo.	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#25	Intolerância: Lactose	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel. ⁴	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Bife de frango de cebolada com arroz de milho e ervilhas. ^{1,12}	Massa com pescada e legumes. Sem gratinar. ^{1,4}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#27	Intolerância: Lactose	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel. ^{1,4}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#28	Intolerância: Lactose	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa de peixe com legumes, sem bechamel. ^{1,4}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Peixe cozido com legumes. ⁴
	#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#31	Alergia: ovo.	Salada russa sem ovo ^{4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz de milho e ervilhas ^{1,12}	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	#32	Pastoso. Alergia: alho e cebola.	Pastoso sem alho e cebola.	Pastoso sem alho e cebola.	Pastoso sem alho e cebola.	Pastoso sem alho e cebola.	Pastoso sem alho e cebola.
	#34	Prevenção de obstipação: Deve evitar banana, goiaba, arroz, cenoura e alimentos ultraprocessados (refrigerantes, doces e bolachas).	Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12}	Febras de porco de cebolada com arroz integral.	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4,7}	Rancho ^{1,5,6,12}	Arroz (integral) de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}

Ementa sujeita a alterações.

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alergénios: **1** – Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; **2** – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; **3** – Ovos e produtos à base de ovos; **4** – Peixes e produtos à base de peixe; **5** – Amendoins e produtos à base de amendoins; **6** – Soja e produtos à base de soja; **7** – Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); **8** – Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; **9** – Aipo e produtos à base de aipo; **10** – Mostarda e produtos à base de mostarda; **11** – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; **12** – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; **13** – Tremoço ou produtos à base de tremoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.