

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de abóbora com brócolo	Alho francês com couve coração	Creme de ervilha com cenoura	Creme de legumes	Curgete com alface
Prato	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa
Salada	Alface, cenoura e pepino	Feijão verde, cenoura e couve	Alface, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino	Alface, cenoura e milho
Prato Vegerariano	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}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros. ^{1,5,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) ⁵
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	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	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura. ⁴	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros. ^{1,5,12}	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) ⁵
	#2	Intolerância: Gluten	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#5	Alergia: Pessego	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#8	Alergia: Pinhão	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
Refeitório Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#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.	Nuggets de frango com arroz branco. ^{1,2,3}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}	Carne à Portuguesa.
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#13	Texturas e alimentos em específico: sem molho, não misturar componentes do prato principal.	Comida separada sem molho + esparguete.	Comida separada sem molho + esparguete.	Comida separada sem molho + esparguete.	Comida separada sem molho + esparguete.	Comida separada sem molho + esparguete.
	#14	Alergia: Marisco/ caldos de marisco.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.

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 açafraão.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
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.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#17	Vegetariana	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}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros. ^{1,5,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) ⁵
	#18	Vegetariano	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}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros. ^{1,5,12}	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) ⁵
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	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Ovo cozido com legumes. ³	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Croquetes com arroz de feijão.	Carne à Portuguesa.
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura.	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#33	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
EB nº 2 do Cercal do Alentejo	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura. ⁴	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura. ⁴	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#25	Intolerância: Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros. ¹	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) ⁵
	#27	Intolerância: Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#28	Intolerância: Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.

Refeitório Escolar da EE	#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Bife de peru grelhado com puré de batata.	Bacalhau com legumes ⁴	Bife de porco grelhado com arroz branco.
	#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#31	Alergia: ovo.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.
	#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).	Nuggets de frango com arroz integral ^{1,2,3,12}	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Perú estufado com puré de batata. ⁷	Arroz (integral) de bacalhau com feijão. ^{1,4,5}	Carne à Portuguesa.

Ementa sujeita a alterações.

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alérgenos: **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.