

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de cenoura com couve branca	Macedónia de legumes	Feijão vermelho com feijão-verde ⁵	Creme de couve flor com cenoura e nabo	Creme de abóbora com curgete e chu chu
Prato	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
Salada	Alface e tomate	Alface, pepino e cenoura	Pepino, tomate e milho	Alface, beterraba e cenoura	Alface, tomate e cenoura
Prato Vegerariano	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Empadão de lentilhas ^{3,6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura ⁵
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Arroz doce	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	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#2	Intolerância: Gluten	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete sem gluten. ¹²	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura e massa sem gluten.	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete. ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#5	Alergia: Pessego	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#8	Alergia: Pinhão	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#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.	Tofú de cebolada com esparguete. ^{1,6}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Empadão de lentilhas ^{3,6,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura ⁵
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}

Refeitório E	#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.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
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.	Dourada com legumes. ⁴	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida. ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura ⁵
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.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#17	Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete. ^{1,6}	Empadão de lentilhas ^{3,6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura ⁵
	#18	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete. ^{1,6}	Empadão de lentilhas ^{3,6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos 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	Ovo mexido com arroz. ^{1,3}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Bife peru com batata cozida. ⁷	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Hamburguer com arroz branco.
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Peru estufado com cenoura e massa. ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#33	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Rissoles de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete. ^{1,7,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Peru estufado com cenoura e massa. ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,7,12}	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Peru estufado com cenoura e massa sem gluten.	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,7,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}	

Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	#25	Intolerância: Lactose	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Empadão de lentilhas ^{3,6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura ⁵
	#27	Intolerância: Lactose	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#28	Intolerância: Lactose	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete. ¹	Filetes com batatas e legumes. ⁴	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Rissois de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Bife vitela grelhado com massa espiral. ¹	Peixe cozido com legumes.
	#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Rissois de camarão com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#31	Alergia: ovo.	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}
	#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).	Rissois de camarão com arroz (Integral) ^{2,3,4,6,7,9,10,12}	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete ^{1,12}	Filete de pescada gratinado com batata cozida ^{4,7}	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral ¹	Feijoada de choco com bola de arroz branco ^{1,5,14}

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.