

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de Alho francês	Creme de tomate com ervilhas ¹²	Cenoura com bróculos	Feijão branco com espinafres ⁵	Juliana
Prato	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
Salada	Alface, pepino e tomate	Alface, beterraba e milho	Alface, cenoura e pimento	Alface e tomate	Alface e cenoura
Prato Vegerariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete ^{1,6,12}	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete. ^{1,12}	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6,12}	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos ^{1,6,12}	Lasanha vegetariana (Soja). ^{1,6,7}
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada	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	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete ^{1,6,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6,12}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha vegetariana (Soja). ^{1,6,7}
	#2	Intolerância: Gluten	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe (pescada e maruca). Massa sem gluten. ⁴	Bolonhesa de aves com massa sem gluten.
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#5	Alergia: Pessego	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves ^{1,7}
	#8	Alergia: Pinhão	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
Refeitório da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves ^{1,7}
	#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.	Arroz Xau Xau sem ervilhas. ^{1,3,7}	Bife de frango com batatas.	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos ^{1,6,12}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas com arroz branco.	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves ^{1,7}
	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas com arroz branco. ¹	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves ^{1,7}

Refeitório	#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.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
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.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete. ^{1,12}	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos ^{1,6,12}	Lasanha de aves ^{1,7}
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.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas com arroz branco.	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves. ¹
	#17	Vegetariana	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete. ⁶	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete. ^{1,12}	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6,12}	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos ^{1,6,12}	Lasanha vegetariana (Soja). ^{1,6,7}
	#18	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete. ⁶	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete. ^{1,12}	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6,12}	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos ^{1,6,12}	Lasanha vegetariana (Soja). ^{1,6,7}
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	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Hamburguer com arroz.	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa com croquetes de carne. ^{1,3,7,12}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Arroz Xau Xau sem ovo. ^{1,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas com arroz branco.	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves. ¹
	#23	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
	#24	Intolerância: Leite	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}

#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas e arroz branco. ¹	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves com massa sem gluten.
#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Arroz Xau Xau sem ovo. ^{1,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
#25	Intolerância: Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas e arroz branco. ¹	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves. ¹
#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6,12}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha vegetariana (Soja). ^{1,6,7}
#27	Intolerância: Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas e arroz branco. ¹	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves. ¹
#28	Intolerância: Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. ^{1,3,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru sem natas e arroz branco. ¹	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Bolonhesa de aves. ¹
#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Bife de peru grelhado com arroz branco. ¹	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de frango grelhado com massa. ¹
#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Arroz Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
#31	Alergia: ovo.	Arroz Xau Xau sem ovo. ^{1,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}
#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.	Arroz (integral) Xau Xau ^{1,3,7,12}	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde ⁴	Strogonoff de peru com batata cozida. ⁷	Massa de Peixe(pescada e maruca). ^{1,4}	Lasanha de aves ^{1,7}

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** – Tremço ou produtos à base de tremço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.

|