

Dia da Semana

| | 2.ª Feira | 3.ª Feira | 4.ª Feira | 5.ª Feira | 6.ª Feira |
|--------------------------|--|--|---|--|---|
| Sopa | Creme de abóbora com ervilha ¹² | Creme de Alho Francês | Curgete e macedónia | Creme de Feijão Verde | Nabo, cenoura e couve flor |
| Prato | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete de Dourada Gratinado com batata cozida ^{4,7} |
| Salada | Alface, cenoura e tomate | Cenoura, pepino e tomate | Alface, beterraba e milho ¹² | Alface, tomate e pepino | Bróculos e cenoura |
| Prato Vegerariano | Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12} | Tofu de cebolada com esparguete ^{1,6} | Tomate recheado com bolonhesa se soja ou seitan com ervilhas e batatas cozidas ⁶ | Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12} | Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵ |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época/gelatina de morango | 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 | Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12} | Tofu de cebolada com esparguete ^{1,6} | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12} | Filete de Dourada Gratinado com batata cozida ^{4,7} |
| | #2 | Intolerância: Gluten | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete de Dourada Gratinado com batata cozida ^{4,7} |
| | #3 | Preferência alimentar: Não come carne de porco. | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Perú assado com arroz de cenoura. ¹ | Filete de Dourada Gratinado com batata cozida ^{4,7} |
| | #4 | Preferência alimentar: Não come carne de porco. | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Perú assado com arroz de cenoura. ¹ | Filete de Dourada Gratinado com batata cozida ^{4,7} |
| | #5 | Alergia: Pessego | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Perú assado com arroz de cenoura. ¹ | Filete de Dourada Gratinado com batata cozida ^{4,7} |
| | #6 | Pastosa | Pastosa | Pastosa | Pastosa | Pastosa | Pastosa |
| | #7 | Intolerância: Leite | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete de Dourada com batata cozida ⁴ |
| | #8 | Alergia: Pinhão | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete de Dourada com batata cozida. ⁴ |
| cola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF) | #9 | Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal. | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| | #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. | Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12} | Ensopado de Borrego. | Tomate recheado com bolonhesa se soja ou seitan com ervilhas e batatas cozidas ^{6,12} | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵ |
| | #11 | Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal. | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|--|---|---|--|---|
| Refeitório Escolar da Es | #12 | Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal. | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida ⁴ |
| | #13 | Texturas e alimentos em específico: sem molho, não misturar componentes do prato principal. | Comida separada sem molho + esparguete. ¹ | Comida separada sem molho + esparguete. ¹ | Comida separada sem molho + esparguete. ¹ | Comida separada sem molho + esparguete. ¹ | Comida separada sem molho + esparguete. ¹ |
| | #14 | Alergia: Marisco/ caldos de marisco. | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,4} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida ⁴ |
| 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. | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Dourada no forno com batata cozida. ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde 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. | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| | #17 | Vegetariana | Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12} | Tofu de cebolada com esparguete ^{1,6} | Tomate recheado com bolonhesa se soja ou seitan com ervilhas e batatas cozidas ⁶ | Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12} | Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵ |
| | #18 | Vegetariano | Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12} | Tofu de cebolada com esparguete ^{1,6} | Tomate recheado com bolonhesa se soja ou seitan com ervilhas e batatas cozidas ⁶ | Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12} | Salada de grão de bico com batata 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 | Hamburguer com arroz de feijão ⁵ | Ensopado de Borrego. | Salada camponesa com ovo cozido ³ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Croquetes com arroz branco. ^{1,3,7,12} |
| | #21 | Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas. | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Perú assado com arroz. | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| | #22 | Alergia: Ovo Intolerância: Leite | Filete de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida ⁴ |
| | #33 | Preferência alimentar: Não come carne de porco. | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Perú assado com arroz. ¹ | Filete Dourada com batata cozida. |
| | #23 | Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados. | Filete de pescada no forno com batata e feijão ^{1,4,5} | Ensopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|---|
| #24 | Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min. | Filete de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #25 | Intolerância: Lactose | Filete de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #26 | Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango. | Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12} | Tofu de cebolada com esparguete ^{1,6} | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12} | Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵ |
| #27 | Intolerância: Lactose | Filete de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #28 | Intolerância: Lactose | Filete de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #29 | Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás. | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. ¹ | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #30 | Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc. | Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #34 | Alergia: ovo. | Filete de pescada no forno com arroz de feijão. ^{1,4,5} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz de cenoura ¹ | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |
| #35 | 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). | Filete de pescada no forno com batata cozida. ^{4,5} | Enopado de Borrego. | Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴ | Lombo de porco assado com arroz integral. | Filete Dourada com batata cozida. ⁴ |

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 sulfites em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; **13** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.