

		Dia da Semana					
		2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	
Sopa		Macedónia de legumes	Nabiça e cenoura ripada	Curgete com alface	Feijão vermelho com couve portuguesa	Creme de Alho Francês	
Prato		Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴	
Salada		Alface, pepino e tomate	Alface, cenoura e tomate	Alface, milho e tomate ¹²	Alface, beterraba e pepino	Alface, cenoura e tomate	
Prato Vegeriano		Salada de Feijão Frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura). ⁵	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5}	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,5,6}	
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Suissinho ⁷	
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 Feijão Frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura). ⁵	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#2	Intolerância: Gluten	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Filete de salmão com massa sem gluten. ⁴	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Atum com ovo, batata e feijão frade. ^{3,4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#5	Alergia: Pessego	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#8	Alergia: Pinhão	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde 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.	Salada de Feijão Frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura). ⁵	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,5,6}
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴

Refeitório Escolar da Esc	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. 7,12	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#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.	Atum com ovo, batata e feijão frade. ^{3,4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde 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.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde.
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, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#17	Vegetariana	Salada de Feijão Frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura). ⁵	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,5,6}
	#18	Vegetariano	Salada de Feijão Frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura). ⁵	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,5,6}
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 batata cozida e feijão frade. ^{3,4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Hamburguer com massa.	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Croquetes com arroz de feijão.
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Atum com batatas e feijão frade (sem ovo). ^{4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#33	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Atum com batatas e feijão frade (sem ovo). ^{4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Filete de salmão com massa sem gluten.	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴

Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Atum com batatas e feijão frade (sem ovo). ^{4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ^{1,6,12}	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#25	Intolerância: Lactose	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7,12}	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#27	Intolerância: Lactose	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#28	Intolerância: Lactose	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos sem lactose e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango). ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#31	Alergia: ovo.	Atum com batatas e feijão frade (sem ovo). ^{4,5}	Arroz de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada. ^{7,12}	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde ⁴
	#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 batatas e feijão frade (sem ovo). ^{4,5}	Arroz (integral) de aves (peru e frango) ¹	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}	Filete de Pescada no forno com arroz (integral) de feijão verde ⁴

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