

	Dia da Semana				
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Abóbora com feijão verde	Canja de Galinha (sem ovo) ¹	Feijão branco com couve lombarda ⁵	Creme de cenoura com bróculo	Alho Francês com curgete
Prato	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
Salada	Cenoura, pepino e tomate	Alface, cenoura e tomate	Alface, cenoura e pepino	Alface, cenoura e tomate	Alface e tomate
Prato Vegerariano	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata ^{5,7}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Lasanha vegetariana ^{1,6}
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	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata ^{5,7}	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Lasanha vegetariana ^{1,6}
	#2	Intolerância: Gluten	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ^{1,12}	Canja de galinha com massa sem gluten.	Bifinho de porco de cebolada com massa sem gluten.	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de frango de cebolada com esparguete ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz de aves.
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de frango de cebolada esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz de aves.
	#5	Alergia: Pessego	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#8	Alergia: Pinhão	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
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	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#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.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Arroz de frango.
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}

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.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz de frango.
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.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Lasanha vegetariana ^{1,6}
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	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#17	Vegetariana	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata ^{5,7}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Lasanha vegetariana ^{1,6}
	#18	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata ^{5,7}	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7}	Lasanha vegetariana ^{1,6}
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	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Ovo cozido com grão e batata. ^{3,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Bife de peru com arroz ¹	Arroz de frango.
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz de frango.
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida sem ovo. ^{4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#33	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de frango de cebolada esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida sem ovo. ^{4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida sem ovo. ^{4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}

Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	#25	Intolerância: Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata. ^{5,7}	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Lasanha vegetariana ^{1,6}
	#27	Intolerância: Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo. ^{4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#28	Intolerância: Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz de frango sem tomate e pimento.
	#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#31	Alergia: ovo.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. ¹²	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida sem ovo. ^{4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}
	#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).	Panado de aves (frango) com arroz (integral) de ervilhas ^{1,2,3,12}	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida sem ovo. ^{4,5}	Bifinho de porco de cebolada com esparguete. ¹	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos. ⁴	Arroz (integral) à Valenciana (lulas, carnes mistas e camarão). ^{1,2,14}

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** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.