

			Dia da Semana				
			2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa			Curgete com macedónia	Creme de Cenoura	Agrião	Grão de bico com espinafre ⁵	Creme de alface com nabo
Prato			Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
Salada			Alface e milho	Alface, cenoura e pepino	Alface, pepino e tomate	Cenoura, couve roxa e tomate	Alface, cenoura e tomate
Prato Vegerariano			Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete ^{1,6}	Chili Vegetariano (feijão, Soja e milhpo) com arroz branco ^{1,5,6}	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Hamburguer Vegetariano com cogumelos e arroz ^{1,6}	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}
Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina ⁷	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}	Chili Vegetariano (feijão, Soja e milhpo) com arroz branco ^{1,5,6}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Hamburguer Vegetariano com cogumelos e arroz. ¹²	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}
	#2	Intolerância: Gluten	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de peru estufadas com massa sem gluten.	Pescada à Brás ^{3,4}
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada de aves com arroz branco ⁵	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada de aves com arroz branco ⁵	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#5	Alergia: Pessego	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#8	Alergia: Pinhão	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
Refeitório Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#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.	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete ^{1,6}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}

Refe	#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.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
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.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz.	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
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.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#17	Vegetariana	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete ^{1,6}	Chili Vegetariano (feijão, Soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6}	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Hamburguer Vegetariano com cogumelos e arroz. ¹²	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}
	#18	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete ^{1,6}	Chili Vegetariano (feijão, Soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6}	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	Hamburguer Vegetariano com cogumelos e arroz. ¹²	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5,12}
Refeitório Escolar da EB nº 3 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	Nuggets com arroz de tomate ^{1,3,12}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Ovo cozido com batatas e legumes. ³	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Alho francês à Brás. ³
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada de aves com arroz branco ⁵	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada cozida com legumes.
	#23	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada de aves com arroz branco ⁵	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de peru estufado com massa sem gluten.	Pescada cozida com legumes. ⁴
	#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada cozida com legumes. ⁴
	#25	Intolerância: Lactose	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}

#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Chili Vegetariano (feijão, Soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Hamburguer Vegetariano com cogumelos e arroz ^{1,6}	Pescada à Brás ^{3,4}
#27	Intolerância: Lactose	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
#28	Intolerância: Lactose	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate. ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Peixe cozido com legumes. ⁴	Bife de peru grelhado com massa. ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}
#31	Alergia: ovo.	Bacalhau de cebolada com arroz de tomate. ⁴	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada cozida com legumes. 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).	Pasteis de bacalhau com arroz (integral) de tomate ^{1,3}	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz (integral) ^{1,5,6,12}	Caldeirada de Peixe ^{2,4,14}	Tirinhas de Peru estufadas com fusillis ¹	Pescada à Brás ^{3,4}

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 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.