

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
<b>Sopa</b>	Alho Francês com feijão - verde	Creme de nabo com cenoura e couve-lombarda	Curgete e nabiça	Abóbora com coentros	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
<b>Salada</b>	Alface, tomate	Alface, pimento e tomate	Alface, cenoura e laranja	Alface, cenoura e pepino	Alface e tomate
<b>Prato Vegerariano</b>	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete <sup>1,12</sup>	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês <sup>1,6</sup>	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) <sup>5</sup>	Jardineira Vegetariana <sup>6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada	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	<b>Vegetariano:</b> (nos dias de carne e pratos com ovo, leite e derivados). Sobremesa: Fruta ou gelatina vegetal	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês <sup>1,6</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Jardineira Vegetariana <sup>6</sup>
	#2	<b>Intolerância:</b> Gluten	Almondegas de aves estufadas com massa sem gluten.	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Filete de maruca com massa sem gluten.	Febras de porco com arroz primavera. <sup>1,12</sup>
	#3	<b>Preferência alimentar:</b> Não come carne de porco.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Bife de frango com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#4	<b>Preferência alimentar:</b> Não come carne de porco.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Bife de frango com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#5	<b>Alergia:</b> Pessego	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#6	<b>Pastosa</b>	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	<b>Intolerância:</b> Leite	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#8	<b>Alergia:</b> Pinhão	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas.	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	<b>Alergias:</b> Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#10	<b>Alergia:</b> Não come Peixe (todos), cefalópodes (choco,lula,polvo), algumas leguminosas (ervilha e fava), frutos secos (amêndoa, avelã e noz), cabeça de camarão cru.	Almondegas de aves estufadas com esparguete.	Almondegas de lentilhas com arroz branco.	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) <sup>5</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#11	<b>Intolerância:</b> Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>

Refeitório Escolar da Es	#12	<b>Intolerância:</b> Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#13	<b>Texturas e alimentos em específico:</b> 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	<b>Alergia:</b> Marisco/ caldos de marisco.	Bife de frango com esparguete.	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
Refeitório Escolar da Escola Secundária Padre António Macedo	#15	<b>Alergia Grave</b> - 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). <b>Alergia Ligeira</b> - pimentos, algumas especiarias como caril e açafrão.	Bife de frango com esparguete.	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera.
Refeitório Escolar da EB nº 1 de Vila Nova de Santo André	#16	<b>Alergia:</b> leite (lactose) - Não pode ingerir alimentos com vestígios de leite de vaca ou derivados.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#17	<b>Vegetariana</b>	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete <sup>1,12</sup>	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês <sup>1,6</sup>	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) <sup>5</sup>	Jardineira Vegetariana <sup>6</sup>
	#18	<b>Vegetariano</b>	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete <sup>1,12</sup>	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês <sup>1,6</sup>	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) <sup>5</sup>	Jardineira Vegetariana <sup>6</sup>
Refeitório Escolar da EB nº3 de Vila Nova de Santo André	#19	<b>Texturas e alimentos em específico:</b> 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	<b>Intolerância:</b> Produtos derivados do mar. Não come peixe	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Salada de feijão frade com ovo cozido. <sup>3,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Bife de frango com massa. <sup>1</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#21	<b>Alergia:</b> Pessego. Não come carnes vermelhas.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Bife de frango com arroz de primavera. <sup>1,12</sup>
	#22	<b>Alergia:</b> Ovo <b>Intolerância:</b> Leite	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#33	<b>Preferência alimentar:</b> Não come carne de porco.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Bife de frango com arroz primavera <sup>1,12</sup>
	#23	<b>Alergia Gluten e lactose</b> : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Almondegas com esparguete sem gluten.	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	à Filete de maruca com massa sem gluten.	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>

#24	<b>Alergia:</b> ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#25	<b>Intolerância:</b> Lactose	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#26	<b>Vegetariana:</b> nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês <sup>1,6</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Jardineira Vegetariana <sup>6</sup>
#27	<b>Intolerância:</b> Lactose	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#28	<b>Intolerância:</b> Lactose	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade e batata <sup>4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#29	<b>Alergia:</b> tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Bife de frango com esparguete. <sup>1</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Peixe cozido com legumes. <sup>4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#30	<b>Alergia:</b> frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#31	<b>Alergia:</b> ovo.	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>
#32	<b>Pastoso.</b> 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	<b>Prevenção de obstipação:</b> Deve evitar banana, goiaba, arroz, cenoura e alimentos ultraprocessados (refrigerantes, doces e bolachas).	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>3,4,6,7,12</sup>	Filete de Pescada com salada de feijão frade, ovo e batata <sup>3,4,5</sup>	Arroz (integral) de pato à antiga <sup>1,3,6,12</sup>	Massada de Filete de Maruca <sup>1,4</sup>	Febras de porco com arroz primavera <sup>1,12</sup>

**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.