

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Abóbora com espinafre	Creme de lentilhas	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Feijão verde com cenoura	Creme de cenoura com nabiça
Prato	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino	Bróculos, couve flor e cenoura cozidos	Alface, pepino e tomate	Alface, tomate e cenoura
Prato Vegerariano	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão ^{1,5}
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/pudim flan 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	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}	Bacalhau cozido com legumes. ⁴
	#2	Intolerância: Gluten	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa sem gluten. ¹²	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#3	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#4	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#5	Alergia: Pessego	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#6	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa	Pastosa
	#7	Intolerância: Leite	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴
	#8	Alergia: Pinhão	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
Refeitório Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	Alergias: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. 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.	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura ^{5,12}	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão. ⁵
	#11	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴
	#12	Intolerância: Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴

Refeitório	#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.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
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.	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) sem especiarias. ^{1,4,7}
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 batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴
	#17	Vegetariana	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura. ^{5,12}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão. ⁵
	#18	Vegetariano	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura. ^{5,12}	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão. 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	Bife de frango grelhado com puré de batata. ^{3,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Ovo mexido com esparguete. ^{3,1}	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Hamburguer com arroz.
	#21	Alergia: Pessego. Não come carnes vermelhas.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Peru estufado com cogumelos e massa. ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#22	Alergia: Ovo Intolerância: Leite	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#33	Preferência alimentar: Não come carne de porco.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#23	Alergia Gluten e lactose : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa sem gluten. ¹²	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes.
	#24	Alergia: ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100°C p/ menos 25 min.	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	#25	Intolerância: Lactose	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴

#26	Vegetariana: nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Empadão de lentilhas ^{6,7}	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão. ⁵
#27	Intolerância: Lactose	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴
#28	Intolerância: Lactose	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau cozido com legumes. ⁴
#29	Alergia: tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Bife de vitela com massa. ¹	Pescada cozida com batata. ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
#30	Alergia: frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
#31	Alergia: ovo.	Atum com batata cozida. ⁴	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
#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).	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}	Vitela estufada com cogumelos e massa fusilli ^{1,12}	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴	Perna de Frango no forno com arroz integral.	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}

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.