Municipio de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 10

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de abóbora com brócolo	Alho francês com couve coração	Creme de ervilha com cenoura	Creme de legumes	Curgete com alface
Prato	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa
Salada	Alface, cenoura e pepino	Feijão verde, cenoura e couve	Alface, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino	Alface, cenoura e milho
Prato Vegerariano	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas[1,6,12]	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura[1,5,7]	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros.[1,5,12]	Bolonhesa de Soja com arroz branco[1,6]	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) [5]
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	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas[1,6,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura. [4]	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros.[1,5,12]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) [5]
	#3	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#4	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#5	**Alergia Severa:** Pessego (não pode comer/beber nada que contenha vestígios).	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#7	**Intolerância:** Leite	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#8	**Alergia:** Pinhão	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#42	**Diabética**	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa
	#43	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#44	**Vegetariano**	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura[1,5,7]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Bolonhesa de Soja com arroz branco[1,6]	Carne à Portuguesa
	#46	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#48	**Intolerância:** Maruca	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
ia Manuel da Fonseca (ESMF)	#2	**Intolerância:** Gluten	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#9	**Alergias:** Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#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.	Nuggets de frango com arroz branco. [1,2,3]	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura[1,5,7]	Sopa: creme de cenoura; Prato: Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz branco com feijão preto e ovo cozido	Carne à Portuguesa.

Refeitório Escolar da Escola Secundári	#13	**Texturas e alimentos em específico:** sem molho, não misturar componentes do prato principal. Alimentos preferidos: Arroz simples, arroz de cenoura , batata frita/cozida, massa esparguete, carnes, nuggets e pizza.	Nuggets de frango com arroz de cenoura[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com esparguete.[1]	Bacalhau com arroz branco.[4,5]	Carne à Portuguesa
	#14	**Alergia:** Marisco/ caldos de marisco.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#41	**Diabética**	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa
Refeitório Escolar da Escola Secundária Padre António Macedo	#15	**Alergia Grave -** moluscos (lula, choco, polvo e pota), crustácios (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.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura[1,5,7]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#47	**Alergia:** marisco	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
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]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#18	**Vegetariano**	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas[1,6,12]	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura[1,5,7]	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros.[1,5,12]	Bolonhesa de Soja com arroz branco[1,6]	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) [5]
	#39	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco,peixes de couro,crustáceos, e mariscos.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
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.
	#43	**Preferência alimentar:** Não come carne.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne de peru aos cubos estufado com arroz branco.
	#45	**Alergia:** Ovo, amendoim e banana	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura (sem ovo).[4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#23	**Alergia Gluten e lactose** : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura. [4]	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.

Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	#24	**Alergia:** ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100ºC p/ menos 25 min.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura (sem ovo).[4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#25	**Intolerância:** Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#26	**Vegetariana:** nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas[1,6,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros.[1]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) [5]
	#27	**Intolerância:** Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#28	**Intolerância:** Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#29	**Alergia:** tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Bife de peru grelhado com puré de batata.	Bacalhau com legumes [4]	Carne à Portuguesa (feito sem tomate nem pimentos).
			Alface, cenoura e pepino	Feijão verde, cenoura e couve	Alface, cenoura e beterraba	Alface, cenoura e pepino	Alface, cenoura e milho
	#30	**Alergia:** frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Nuggets de frango com arroz de ervilhas[1,2,3,12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#31	**Alergia**: ovo.	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura (sem ovo) [3,4]	Perú estufado com puré de batata.[7]	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.
	#40	**Intolerância:** Lactose	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. [12]	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido[3,4]	Peru estufado com batata cozida.	Arroz de bacalhau com feijão.[1,4,5]	Carne à Portuguesa.

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.