Municipio de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 11

	Dia da Semana				
	2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
Sopa	Creme de cenoura com couve branca	Macedónia de legumes	Feijão vermelho com feijão-verde[5]	Creme de couve flor com cenoura e nabo	Creme de abóbora com curgete e chu chu
Prato	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
Salada	Alface e tomate	Alface, pepino e cenoura	Pepino, tomate e milho	Alface, beterraba e cenoura	Alface, tomate e cenoura
Prato Vegerariano	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete[1,12]	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete[1,6]	Empadão de lentilhas[3,6,7]	Tofú de cebolada com esparguete[1,6]	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura[5]
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Arroz doce	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	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete[1,12]	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete[1,6]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Tofú de cebolada com esparguete[1,6]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#3	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#4	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete.[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#5	**Alergia Severa:** Pessego (não pode comer/beber nada que contenha vestígios).	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#7	**Intolerância:** Leite	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#8	**Alergia:** Pinhão	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete[1,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#42	**Diabética**	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#43	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#44	**Vegetariano**	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete[1,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Empadão de lentilhas[3,6,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura[5]
	#46	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#48	**Intolerância:** Maruca	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#2	**Intolerância:** Gluten	Peixe cozido com arroz de legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete sem gluten. [12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura e massa sem gluten.	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]

Refeitório Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	**Alergias:** Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Peixe cozido com arroz de legumes. [5]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#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.	Tofú de cebolada com esparguete. [1,6]	Sopa: macedónia de legumes (sem ervilha); Prato: Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Empadão de lentilhas[3,6,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura[5]
	#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.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com esparguete [1]	Peixe cozido com arroz branco[4]
	#14	**Alergia:** Marisco/ caldos de marisco.	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#41	**Diabética**	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
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.	Dourada com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida. [4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura[5]
	#47	**Alergia:** marisco	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
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.	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#18	**Vegetariano**	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete[1,12]	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete. [1,6]	Empadão de lentilhas[3,6,7]	Tofú de cebolada com esparguete[1,6]	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura[5]
	#39	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco,peixes de couro,crustáceos, e mariscos.	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete.[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Perú aos cubos com cenoura e massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]

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.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete.[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#45	**Alergia:** Ovo, amendoim e banana	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,7,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	*#23*	**Alergia Gluten e lactose** : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frangogrelhado com cogumelos e esparguete[1,7,12]	Filetes com batatas e legumes.[4]	Peru estufado com cenoura e massa sem gluten.	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#24	**Alergia:** ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100ºC p/ menos 25 min.	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,7,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#25	**Intolerância:** Lactose	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#26	**Vegetariana:** nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete[1,12]	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete[1,6]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Tofú de cebolada com esparguete[1,6]	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura[5]
	#27	**Intolerância:** Lactose	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#28	**Intolerância:** Lactose	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#29	**Alergia:** tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Bife vitela grelhado com massa espiral. [1]	Peixe cozido com legumes.
			Alface, ervilhas e cenoura	Alface, pepino e cenoura	Pepino, alface e milho	Alface, beterraba e cenoura	Alface, cenoura e cenoura
	#30	**Alergia:** frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Rissois de camarão com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#31	**Alergia**: ovo.	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete[1,12]	Filete de pescada gratinado com batata cozida[4,7]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]
	#40	**Intolerância:** Lactose	Peixe cozido com legumes. [4]	Bife de frango grelhado com esparguete. [1]	Filetes com batatas e legumes. [4]	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral [1]	Feijoada de choco com bola de arroz branco[1,5,14]

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** – Tremoço ou produtos à base de tremoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.