Municipio de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 12

Dia da Semana

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de Alho francês	Creme de tomate com ervilhas [12]	Cenoura com bróculos	Feijão branco com espinafres[5]	Juliana
Prato	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
Salada	Alface, pepino e tomate	Alface, beterraba e milho	Alface, cenoura e pimento	Alface e tomate	Alface e cenoura
Prato Vegerariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete[1,6,12]	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete.[1,12]	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco[1,5,6,12]	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos[1,6,12]	Lasanha vegetariana (Soja).[1,6,7]
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época	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[1,6,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco[1,5,6,12]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha vegetariana (Soja).[1,6,7]
	#3	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#4	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#5	**Alergia Severa:** Pessego (não pode comer/beber nada que contenha vestígios).	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#7	**Intolerância:** Leite	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves[1,7]
	#8	**Alergia:** Pinhão	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#42	**Diabética**	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#43	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#44	**Vegetariano**	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete.[1,12]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos[1,6,12]	Lasanha de aves[1,7]
	#46	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#48	**Intolerância:** Maruca	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe (pescada). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#2	**Intolerância:** Gluten	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe (pescada e maruca). Massa sem gluten. [4]	Bolonhesa de aves com massa sem gluten.

Refeitório Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#9	**Alergias:** Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre.[1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves[1,7]
	#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 Xau Xau sem ervilhas.[1,3,7]	Bife de frango com batatas.	Sopa: tomate sem ervilhas; Prato: Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos[1,6,12]	Lasanha de aves[1,7]
	#13	**Texturas e alimentos em específico:** sem molho, não misturar componentes do prato principal. <u>Alimentos preferidos:</u> Arroz simples, arroz de cenoura , batata frita/cozida, massa esparguete, carnes, nuggets e pizza.	Bife de frango com arroz branco	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida (sem feijão verde)[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Hamburguer vegetariano com esparguete[1]	Lasanha de aves[1,7]
	#14	**Alergia:** Marisco/ caldos de marisco.	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#41	**Diabética**	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
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.	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete.[1,12]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos[1,6,12]	Lasanha de aves[1,7]
	#47	**Alergia:** marisco	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
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.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre.[1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú sem natas com arroz branco.	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves. [1]
	#18	**Vegetariano**	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete. [6]	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete.[1,12]	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco[1,5,6,12]	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos[1,6,12]	Lasanha vegetariana (Soja).[1,6,7]
	#39	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco,peixes de couro,crustáceos, e mariscos.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre.[1,3,12]	Pescada com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú sem natas com arroz branco.	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]

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.	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete[1,6,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco[1,5,6,12]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha vegetariana (Soja).[1,6,7]
	#45	**Alergia:** Ovo, amendoim e banana	Arroz Xau Xau (com frango), sem ovo [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
Refeitório Escolar da EB nº 2 do Cercal do Alentejo	*#23*	**Alergia Gluten e lactose** : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Arroz Xau Xau (com frango), sem ovo nem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa sem gluten de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves com massa sem gluten.
	#24	**Alergia:** ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100ºC p/ menos 25 min.	Arroz Xau Xau (com frango), sem ovo nem fiambre. [1,3,13]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#25	**Intolerância:** Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves. [1]
	#26	**Vegetariana:** nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de frango grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves. [1]
	#27	**Intolerância:** Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves. [1]
	#28	**Intolerância:** Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves. [1]
	#29	**Alergia:** tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco. [1]	Peixe cozido com legumes. [4]	Bolonhesa de aves. [1]
			Alface e pepino	Alface, beterraba e milho	Alface, cenoura e pimento	Alface e pepino	Alface e cenoura
	#30	**Alergia:** frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Arroz Xau Xau[1,3,7,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#31	**Alergia**: ovo.	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Strogonoff de perú com arroz branco[1,7]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Lasanha de aves[1,7]
	#40	**Intolerância:** Lactose	Arroz Xau Xau (com frango), sem fiambre. [1,3,12]	Filete de salmão com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida e feijão verde[4]	Bife de perú grelhado com arroz branco.[1]	Massa de Peixe(pescada e maruca). [1,4]	Bolonhesa de aves. [1]

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.