Municipio de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 9

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 atum com puré de batata[3,4,7] (com batata cozida, sem leite de vaca)	Tofú de cebolada com esparguete[1,6]	Lombo de pescada estufado com batata cozida[4]	Strogonoff de feijão vermelho com cogumelos e esparguete[1,6,7]	Bacalhau com natas(vegetal)[1,4,7;] sobremesa: gelatina
	#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 Severa:** Pessego (não pode comer/beber nada que contenha vestígios).	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]
	#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 com natas(vegetal)[1,4,7;] sobremesa: gelatina
	#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;] sobremesa: gelatina
	#42	**Diabética**	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]
	#43	**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]
	#44	**Vegetariano**	Empadão de lentilhas[6,7]	Vitela estufada com cogumelos e massa fusili[1,12]	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura	Strogonoff de feijão vermelhocom cogumelos e esparguete[1,6,7]	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão[1,5]
	#46	**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]
	#48	**Intolerância:** Maruca	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]
	#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;] sobremesa: gelatina
	#9	**Alergias:** Leite e derivados. Sobremesas permitidas: fruta e gelatina vegetal.	Empadão de atum com puré de batata[3,4,7] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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;] sobremesa: gelatina

Refeitório Escolar da Escola Secundária Manuel da Fonseca (ESMF)	#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]
	#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.	Atum com batata cozida.[4]	Vitela estufada com esparguete[1]	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]
	#14	**Alergia:** Marisco/ caldos de marisco.	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]
	#41	**Diabética**	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 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.	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]	Bacalhau com natas(vegetal) sem especiarias. [1,4,7]
	#47	**Alergia:** marisco	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 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 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;] sobremesa: gelatina
	#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 feijão vermelho com cogumelos e esparguete[1,6,7]	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão. [5;] sobremesa: gelatina
	#39	**Preferência alimentar:** Não come carne de porco,peixes de couro,crustáceos, e mariscos.	Atum com batata cozida.[4]	Perú estufado 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 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.	Empadão de atum com puré de batata[3,4,7]	Tofú de cebolada com esparguete[1,6]	Lombo de pescada estufado com batata cozida[4]	Strogonoff de feijão vermelho com cogumelos e esparguete[1,6,7]	Bacalhau com natas(vegetal)[1,4,7]
	#45	**Alergia:** Ovo, amendoim e banana	Empadão de atum com puré de batata[3,4,7] (com batata cozida, sem ovo)	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 EB nº 2 do Cercal do Alentejo	*#23*	**Alergia Gluten e lactose** : Sem leite de vaca, ovo, trigo e derivados.	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca nem ovo)	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 cenoura1	Bacalhau com natas(vegetal)[1,4,7;] sobremesa: gelatina
	#24	**Alergia:** ovo cru e amêndoa (alergia) - ovo deve ser cozido a +100ºC p/ menos 25 min.	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca nem ovo)	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;] sobremesa: gelatina
	#25	**Intolerância:** Lactose	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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]	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão. [4]
	#26	**Vegetariana:** nos dias de carne e pratos com leite e derivados. Come ovo e frango.	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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;] sobremesa: gelatina
	#28	**Intolerância:** Lactose	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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;] sobremesa: gelatina
	#29	**Alergia:** tomate, pimentos, paprika, morangos e ananás.	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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]
			Beterraba, cenoura e pepino	Alface e pepino	Bróculos, couve flor e cenoura cozidos	Alface e pepino	Alface, cenoura e beterraba
	#30	**Alergia:** frutos de casca rija amendoim, amêndoa, avelã, caju, pistacho, noz e etc.	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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;] sobremesa: gelatina
	#31	**Alergia**: ovo.	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca nem ovo)	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;] sobremesa: gelatina
	#40	**Intolerância:** Lactose	Empadão de atum com puré de batata[3,4] (com batata cozida, sem leite de vaca)	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;] sobremesa: gelatina

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.