



Escola Secundária de Amares

EMENTA MARÇO 2019

Dias 07 e 08

QUINTA-FEIRA | 07/03/2019

SOPA CREME DE CENOURA

PRATO ARROZ À VALENCIANA (vaca, bacon, linguiça, ervilhas e cenoura); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 08/03/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Salada de grão, batata, brócolos, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MARÇO 2019

Semana de 11 a 15

SEGUNDA-FEIRA | 11/03/2019

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	RANCHO (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, hortaliça e cenoura)
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, tomate, curgete, hortaliça e cenoura)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 12/03/2019

SOPA	CANJA DE GALINHA ^(1,3)
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7) ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas com tomate, cenoura, curgete, feijão-verde e batata
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA | 13/03/2019

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	ARROZ PRIMAVERA (arroz, ovo ⁽³⁾ mexido, cogumelos, cenoura e ervilhas)
VEGETARIANO	Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 14/03/2019

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete
SOBREMESA	FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 15/03/2019

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, brócolos, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MARÇO 2019

Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA | 18/03/2019

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ (massa espiral ^(1,3)); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão-branco e massa espiral

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 19/03/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS; LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 20/03/2019

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO PESCADA ⁽⁴⁾ ASSADA COM BATATA ASSADA; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salada de grão, batata, feijão-verde, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 21/03/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE ^(1,3); SM ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, curgete, pimento, couves-de-bruxelas e cenoura; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 22/03/2019

SOPA CALDO VERDE

PRATO PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortalíça, pimento e cenoura; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MARÇO 2019

Semana de 25 a 29

SEGUNDA-FEIRA | 25/03/2019

SOPA SOPA DE REPOLHO

PRATO ESPARGUETE ^(1,3) À BOLONHESA; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 26/03/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO FILETE DE PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADO COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, couves-de-bruxelas e batata

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 27/03/2019

SOPA SOPA DE FEIJÃO-VERDE

PRATO ARROZ PRIMAVERA (arroz, ovo ⁽³⁾ mexido, cogumelos, cenoura e ervilhas)

VEGETARIANO Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 28/03/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPIRAL ^(1,3); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, curgete, pimento, feijão-verde e couve-flor; massa espiral

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 29/03/2019

SOPA CREME DE CENOURA

PRATO SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA ABRIL 2019

Semana de 01 a 05

SEGUNDA-FEIRA | 01/04/2019

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO ARROZ DE MARISCO ^(1,2,4,7,9,14) COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 02/04/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO MASSA À LAVRADOR (massa cotovelo ^(1,3), feijão-vermelho, vaca, porco, cenoura e hortaliça)

VEGETARIANO Estufado de feijão-vermelho, tomate, cenoura, hortaliça e massa cotovelo

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 03/04/2019

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM ⁽⁴⁾; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 04/04/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3); LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Salteado de ervilhas, cenoura, brócolos, couve-flor e cogumelos; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 05/04/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, feijão-verde e batata

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / PÃO-DE-LÓ ^(1,3)

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA ABRIL 2019

Semana de 23 a 26

TERÇA-FEIRA | 23/04/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPARGUETE ^(1,3) À BOLONHESA; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, curgete, pimento, cenoura e feijão-verde; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 24/04/2019

SOPA CREME DE ABÓBORA

PRATO BACALHAU À GOMES DE SÁ ^(3,4); LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, couves-de-bruxelas e batata

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 25/04/2019

FERIADO - DIA DA LIBERDADE

SEXTA-FEIRA | 26/04/2019

SOPA SOPA DE REPOLHO

PRATO COELHO ESTUFADO COM CENOURA, ERVILHAS E ARROZ BRANCO

VEGETARIANO Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA ABRIL / MAIO 2019

Semana de 29 a 03

SEGUNDA-FEIRA | 29/04/2019

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	FEIJOADA À TRANSMONTANA (feijão-vermelho, porco, vileta, hortaliça e cenoura); ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão-vermelho, hortaliça, pimento, curgete e cenoura); arroz branco
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 30/04/2019

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7) ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salada de grão, batata, feijão-verde, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA | 01/05/2019

FERIADO - DIA DO TRABALHADOR

QUINTA-FEIRA | 02/05/2019

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 03/05/2019

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MAIO 2019

Semana de 06 a 10

SEGUNDA-FEIRA | 06/05/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 07/05/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE ^(1,3); SM ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão vermelho; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 08/05/2019

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO SALADA DE FEIÇÃO-FRADE COM ATUM ⁽⁴⁾ E OVO ⁽³⁾ COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salada de feijão-frade, batata, brócolos, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 09/05/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIÇÃO CATARINO

PRATO EMPADÃO DE CARNES (vaca e porco) ^(3,7); LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Empadão de hortícolas (alho-francês, pimento, couve-flor, feijão-verde e curgete)

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 10/05/2019

SOPA CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

PRATO PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIÇÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês e pimento; arroz de cenoura; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MAIO 2019

Semana de 13 a 17

SEGUNDA-FEIRA | 13/05/2019

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	TACOS DE PERU ESTUFADOS COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE ^(1,3) ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, cenoura, brócolos, couve-flor e cogumelos; massa esparguete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 14/05/2019

SOPA	CANJA DE GALINHA ^(1,3)
PRATO	DOURADA ⁽⁴⁾ GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de grão, tomate, alho-francês, feijão-verde, curgete e cogumelos; arroz de cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA | 15/05/2019

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	ROJÕES DE PORCO COM BATATA ASSADA; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 16/05/2019

SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	MASSADA DE ATUM ⁽⁴⁾ (massa espiral ^(1,3)); SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão-branco e massa espiral
SOBREMESA	FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 17/05/2019

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	MEDALHÕES DE VITELA ESTUFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MAIO 2019

Semana de 20 a 24

SEGUNDA-FEIRA | 20/05/2019

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, couves-de-bruxelas, pimento e cenoura; arroz de ervilhas; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 21/05/2019

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	RANCHO (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, hortaliça e cenoura)
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, tomate, curgete, hortaliça e cenoura)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 22/05/2019

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7) ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas com tomate, cenoura, curgete, cogumelos, brócolos e batata
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 23/05/2019

SOPA	SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)
PRATO	COXA DE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3) ; LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 24/05/2019

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortaliça, pimento e cenoura; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola Secundária de Amares

EMENTA MAIO 2019

Semana de 27 a 31

SEGUNDA-FEIRA | 27/05/2019

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	JARDINEIRA DE CARNES (batata, carne de vaca e porco, cenoura e ervilhas)
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (batata, tomate, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 28/05/2019

SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
PRATO	DOURADINHOS ^(1,4) NO FORNO COM ARROZ FRESCO DE TOMATE; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 29/05/2019

SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	MASSA ^(1,3) COM OVO ⁽³⁾ MEXIDO, ERVILHAS E COGUMELOS
VEGETARIANO	Salada de massa com ervilhas, cenoura, milho, brócolos e cogumelos
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 30/05/2019

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM ⁽⁴⁾ ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 31/05/2019

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE ^(1,3) ; SM ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, curgete, pimento, brócolos e couve-flor; massa esparguete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)