



Ementa

Colégio de Ermesinde



6 a 10 de Fevereiro de 2023

2ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Creme de legumes
	Geral	Lasanha de carne picada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de alface e cenoura
	Dieta	Badejo cozido c/ todos (c/ ovo, cenoura e couve cozidos) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Veg.	Lasanha de cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com creme vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
3ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Feijão branco e espinafres ⁽⁹⁾
	Geral	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , salada de tomate e beterraba
	Dieta	Feveras de porco grelhadas com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura cozida
	Veg.	Bolonesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (soja estufada com molho de tomate, acompanhada de esparguete), salada de tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Cereais de mel com leite MG simples ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Fruta da época
4ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾
	Geral	Arroz de aves no forno gratinado ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de pepino e cenoura
	Dieta	Peixe vermelho assado ao natural ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura e couves de bruxelas cozidas
	Veg.	Seitan à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ (seitan envolvido com batata frita palha e ovo), salada de pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾
	Lanche	Pão de mistura com creme vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Sumo de fruta 100%, Fruta da época
5ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Aveludado de brócolos
	Geral	Atum com ovo e salada russa ⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de alface
	Dieta	Coxa de frango corada c/ Arroz de cenoura, couve flor cozida
	Veg.	Rolo folhado de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de centeio com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾ ou Queque ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
6ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Alho-francês e abóbora
	Geral	Massa à Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾ (Misto de carnes estufadas com massa, feijão vermelho, couve e cenoura)
	Dieta	Arroz malandrinho simples de peixe c/ cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Veg.	Feijão branco guisado com cenoura e brócolos, arroz
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Cereais de milho com leite MG simples ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Fruta da época

Alérgenos: (1)Cereais com Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5)Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de Casca Rija; (9)Aipo; (10)Mostarda; (11)Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14)Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



Ementa

Colégio de Ermesinde



13 a 17 de Fevereiro de 2023

2ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Creme de alface
	Geral	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de tomate e cenoura
	Dieta	Lombos de peixe estufados ao natural ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , puré misto de batata e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Veg.	Lentilhas guisadas c/ beringela, cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾ , Arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com compota ⁽¹⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
3ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Brócolos
	Geral	Rissois de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate, salada de alface e tomate
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , feijão verde cozido
	Veg.	Massa fusilli tricolor estufada c/ soja, curgete, pimento e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Cereais de mel com leite MG simples ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Fruta da época
4ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Grão c/ couve coração
	Geral	Carne de peru à Oriental ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz xau-xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de couve roxa e pepino
	Dieta	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida e brócolos cozidos
	Veg.	Arroz à Valenciana Vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ (Arroz seco de açafrão com base de ervilhas, pimento vermelho, cenoura, alho francês)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de centeio com creme vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Sumo de fruta 100%, Fruta da época
5ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Abóbora
	Geral	Massinha tricolor de atum c/ cenoura e alho frances envolvidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾
	Dieta	Arroz simples de cubinhos de porco com cenoura aos cubos, salada de beterraba
	Veg.	Tortilha de legumes (c/ ovo e batata cozida) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , logurte sólido de aromas ⁽⁷⁾ , Fruta da época
6ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Nabiças
	Geral	Frango assado arroz de cenoura, salada de alface e tomate
	Dieta	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada e couve cozida
	Veg.	Lasanha de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾
	Lanche	Cereais de milho com leite MG simples ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Fruta da época

Alergénios: (1)Cereais com Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5)Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de Casca Rija; (9)Aipo; (10)Mostarda; (11)Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14)Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



Ementa

Colégio de Ermesinde



20 a 24 de Fevereiro de 2023

2ª Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾
	Geral	Hambúrgueres de vitela c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura, Salada de pepino e cenoura
	Dieta	Arroz de peixes c/ legumes e salsa fresca ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Veg.	Ervilhas e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de centeio com creme vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Leite meio gordo simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
3ª Feira	Pão	
	Sopa	
	Geral	
	Dieta	
	Veg.	
	Sobremesa	
	Lanche	
4ª Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Caldo verde
	Geral	Jardineira de carnes (vaca e porco), salada de alface e beterraba
	Dieta	Pescada estufada ao natural ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas, brócolos cozidos
	Veg.	Hambúrgueres vegetarianos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com salada russa, salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Lanche	Pão de mistura com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Sumo de fruta 100%, Fruta da época
5ª Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura
	Geral	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão, salada de tomate e cenoura
	Dieta	Cozido simples (c/ vitela, frango, cenoura e couve cozidas)
	Veg.	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com marmelada ⁽¹⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
6ª Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾
	Geral	Carne de porco à Portuguesa (cubos de porco salteados c/ batatas coradas aos cubos envolvidas), salada de pepino
	Dieta	Abrótea assada ao natural no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, couves de bruxelas cozidas
	Veg.	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com creme vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época

Alergénios: (1)Cereais com Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5)Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de Casca Rija; (9)Aipo; (10)Mostarda; (11)Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14)Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



Ementa

Colégio de Ermesinde



27 de Fevereiro a 3 de Março de 2023

2ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾
	Geral	Cubos de peru c/ervilhas e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , salada de alface e tomate
	Dieta	Massinha de peixe com cenoura e brócolos envolvidos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Veg.	Beringela recheada com lentilhas, curgete e milho, arroz branco, salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com compota ⁽¹⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
3ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Crema de cenoura c/ salsa
	Geral	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão vermelho, salada de cenoura e couve roxa
	Dieta	Massinha c/ frango estufado ⁽¹⁾⁽³⁾ , feijão verde cozido
	Veg.	Soja à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada de cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Cereais de milho ou Bolo caseiro ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ , Leite MG simples ⁽⁷⁾ , Fruta da época
4ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Geral	Bifinhos de porco com m.º de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e arroz de ervilhas, salada de pepino e alface
	Dieta	Dourada grelhada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e couve coração cozidas
	Veg.	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de centeio com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Sumo de fruta 100%, Fruta da época
5ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Macedónia
	Geral	Red-fish assado à Tropical (c/ abóbora e espinafres) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate
	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de tomate e cenoura
	Veg.	Crepes de legumes ⁽¹⁾ c/ Massa de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Pão de mistura com creme vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , iogurte liq. de aromas ⁽⁷⁾ , Fruta da época
6ª.Feira	Pão	de mistura ⁽¹⁾
	Sopa	Brócolos
	Geral	Lombo de porco assado c/ castanhas, Arroz branco, salada de alface e tomate
	Dieta	Peixe espada grelhado ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura cozidas
	Veg.	Rancho vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Lanche	Cereais de milho com leite MG simples ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , Fruta da época

Alergénios: (1)Cereais com Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5)Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de Casca Rija; (9)Aipo; (10)Mostarda; (11)Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14)Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.