

SEGUNDA – FEIRA

22-04-2024

SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Beterraba ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Beterraba ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

23-04-2024

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

24-04-2024

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Strogonoff de Porco, Massa, Alface e Milho-doce ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Milho-doce e Cogumelos com Massa ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

25-04-2024

Bom Feriado!



SEXTA – FEIRA

26-04-2024

SOPA	Cenoura e Repolho
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos e Grão-de-bico ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

Rel/

O Conselho Executivo

Dr. Paulo Mendes de Freitas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

SEGUNDA – FEIRA

29-04-2024

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz branco, Alface e Tomate ^{1,3,4,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

30-04-2024

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Cenoura BABY ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

01-05-2024



QUINTA – FEIRA

02-05-2024

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate, Esparguete e Feijão-verde ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

03-05-2024

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Arroz com Filete de Fogonero de Tomatada e Alface À JULIANA ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Cenoura com Arroz Primavera ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

Rel'

O Conselho Executivo

Sau Odilio Mendes de Freitas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Escola Secundária Jaime Moniz

EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA - FEIRA

06-05-2024

SOPA	Espinafres e Nabo
PRATO	Massa Espirais à Bolonhesa (Suíno e Bovino) e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa Espirais à Bolonhesa (Soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA

07-05-2024

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Omelete Simples no formo, Arroz de cenoura e Alface ^{3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no formo, Arroz de cenoura e Alface ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

08-05-2024

SOPA	Caldo-Verde ⁶
PRATO	Picado de Porco, Massa, Pepino e Tomate ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Feijão-branco e Pimentos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

09-05-2024

SOPA	Batata-doce e Acelgas
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Grão-de-bico e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

10-05-2024

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Arroz de Aves (Frango e Peru) e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

 O Conselho Executivo

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

