

	1ª Semana – 1 a 2 de maio	2ª Semana – 5 a 9 de maio	3ª Semana – 12 a 16 de maio	4ª Semana – 19 a 23 de maio	5ª Semana – 26 a 30 de maio
2ª Feira		<p>Creme de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela picada estufada ao natural com massa esparguete cozida e couve-coração cozida (1,3)</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de grão-de-bico (grão-de-bico, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela aos cubos estufada ao natural com massa esparguete cozida e brócolos cozidos (1,3)</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de abóbora (abóbora, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida</p> <p>Maçã</p>
3ª Feira		<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Ovos mexidos ao natural com massa espiral cozida e feijão-verde cozido (1,3)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de pescada cozidos com batata cozida e feijão-verde cozido (4)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de feijão-manteiga (feijão-manteiga, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de tilápia assados ao natural com batata cozida com couve-coração cozida (4)</p> <p>Banana</p>
4ª Feira		<p>Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Coxa de frango assada ao natural com batata dourada ao natural e cenoura cozida</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Peito de peru e peito de frango estufados ao natural com arroz branco e cenoura <i>baby</i> cozida</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Cubinhos de frango estufados ao natural com arroz branco e cenoura <i>baby</i> cozida</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombo de porco assado ao natural com arroz branco e couve-flor cozida</p> <p>Fruta da Época</p>
5ª Feira		<p>Sopa de curgete (curgete, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Arroz de pato estufado ao natural com couve-flor cozida</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de alface (alface, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela estufada ao natural com massa macarrão cozida e couve-coração cozida (1,3)</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-penca cozida</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de couve-coração (couve-coração, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Atum estufado ao natural com massa esparguete cozida e brócolos cozidos (1,3,4)</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>
6ª Feira	FERIADO	<p>Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de perca assados ao natural com batata cozida e cenoura <i>baby</i> cozida (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de feijão-manteiga (feijão-manteiga, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de salmão assados ao natural com batata dourada ao natural e couve-flor cozida (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Atum estufado ao natural com puré de batata e brócolos cozidos (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de grão-de-bico (grão-de-bico, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Ovos mexidos ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido (3)</p> <p>Pêra</p>

Nota: Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração de sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock. Ementa elaborada com base na logística da entidade escolar. Ementa elaborada de acordo com as Sextas-feiras de Quaresma. Ementa elaborada com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. **Alergénios:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1** – Cereais que contêm glúten, **2** – Crustáceos, **3** – Ovos, **4** – Peixes, **5** – Amendoados, **6** – Soja, **7** – Leite, **8** – Frutos de casca rija, **9** – Aipo, **10** – Mostarda, **11** – Sementes de sésamo, **12** – Dióxido de enxofre e sulfitos, **13** – Tremoço e **14** – Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.**