



COLÉGIO DOM DIOGO DE SOUSA
EMENTA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º CICLO E 5º ANO
ANO LETIVO 2024-2025

MAIO

	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>Bolonhesa de novilho (carne de novilho picada, molho de tomate, cenoura raspada e massa esparguete cozida) e salada de alface e cenoura raspada (1, 3)</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Hambúrguer de novilho grelhada com arroz de cenoura e salada de cenoura e pepino (3,7)</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de grão-de-bico (grão-de-bico, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Almôndegas de novilho estufadas com massa esparguete cozida e salada de alface e milho (1,3,7)</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de abóbora (abóbora, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz malandro de tomate e salada de alface e cebola</p> <p>Maçã</p>
3ª Feira		<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de pescada assados com arroz malandro de legumes (4)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Massa tricolor (ovo mexido, cenoura, milho, cogumelos e massa espiral) 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 molho de legumes (cenoura, curgete e couve-flor) 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 no forno com molho de limão e alho, batata cozida e salteado de couve-coração e cenoura (4)</p> <p>Gelatina/ Banana</p>
4ª Feira		<p>Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Coxa de frango assada no forno com batata dourada e salada de tomate e pepino</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Strogonoff de aves (peito de peru, peito de frango, cogumelos, milho, molho de legumes) com arroz de cenoura</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Cubinhos de frango estufados com arroz de cenoura e salada de alface e cebola</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombo de porco assado no forno com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e milho</p> <p>Fruta da Época</p>
5ª Feira		<p>Sopa de curgete (curgete, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Panados de frango fritos com arroz de feijão-vermelho (1,3)</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de alface (alface, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Rancho (acém de vitela, massa macarrão, grão-de-bico, cenoura e couve-coração) (1, 3)</p> <p>Gelado (1,7) / Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Arroz de pato com salada de tomate e pepino</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de couve-coração (couve-coração, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bolonhesa de atum (atum, molho de tomate, cenoura raspada e 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 no forno com molho de ervas, batata cozida e cenoura baby cozida (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de feijão-manteiga (feijão-manteiga, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas com batata dourada e salada de alface e milho (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Empadão de atum (puré de batata, atum, cebola, repolho e cenoura palitada) com brócolos cozidos (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de grão-de-bico (grão-de-bico, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Arroz xau xau (ovo mexido, cenoura, cogumelos, milho e arroz) 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/DSEAS/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** – Amendoins, **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.**