



EMENTA DA ESCOLA E J. I. DE S. GREGÓRIO

Mês: Maio_Junho 2018



	Semana de 21 a 25 de Maio de 2018	Alergénios	Semana de 28 de Maio a 1 de Junho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Legumes Prato: Bifes de frango grelhados com esparguete e, salada de alface e tomate Dieta: Bifes de frango grelhados com esparguete e, salada de alface e tomate Sobremesa: Maçã	Sulfitos; Ovo; Glúten	Sopa: Lombardo Prato: Salada russa de atum com feijão-frade Dieta: Salada russa de atum (sem maionese) Sobremesa: Banana	Peixe ovo
3. ^a Feira	Sopa: Nabiças com feijão branco Prato: Rissóis de pescada c/arroz de legumes Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida Sobremesa: Salada de Fruta	Peixe; Ovo; Amendoim; Glúten	Sopa: Primavera Prato: Bife de peru grelhado com massa tricolor e brócolos Dieta: Bife de peru grelhado com massa tricolor e brócolos Sobremesa: Morangos	Ovo; Glúten
4. ^a Feira	Sopa: Couve-flor Prato: Pá de porco no forno com puré de batata e salada de tomate e pepino Dieta: Bife de porco grelhado com batata e, salada de tomate e pepino Sobremesa: Banana	Sulfitos Glúten; Leite	Sopa: Couve portuguesa Prato: Perca grelhada com batata e cenoura cozida Dieta: Perca grelhada com batata e cenoura cozida Sobremesa: kiwi	Peixe.
5. ^a Feira	Sopa: Alho francês Prato: Bacalhau cozido com grão e batata e couve cozida Dieta: Bacalhau cozido com batata e couve cozida Sobremesa: Gelatina de morango	Peixe; Ovo	Feriado	
6. ^a Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Arroz de pato com salada de alface e milho Dieta: Bife de frango grelhado com salada de alface Sobremesa: Pêra	Sulfitos	Sopa: Brócolos Prato: Ovos mexidos c/salsichas, batata frita e salada de alface c/cenoura ralada Dieta: Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface c/cenoura ralada Sobremesa: Mousse de chocolate	Sulfitos; Ovo; Peixe, Leite Glúten

Observações:

- Relativamente à Sobremesa, esta deve ser constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo 3 variedades.
- Plano Mensal da Ementa, segundo orientações da circular n.º3/DSEEAS/DGE/2013
- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Esta ementa pode conter alergénios de forma directa ou cruzada. A instituição dispõe de equipa de nutricionistas para seguimento de casos específicos.

Elaborado por nutricionista: 3022N



EMENTA DA ESCOLA E J. I. DE S. GREGÓRIO

Mês: Junho 2018



	Semana de 04 a 08 de Junho de 2018	Alergénios	Semana de 11 a 15 de Junho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Agrião Prato: Bife de porco grelhado com esparguete e salada de alface e tomate Dieta: Bife de porco grelhado com esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa: Pera	Glúten; Ovo; Sulfitos	Sopa: Ervilhas Prato: Salmão grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida Dieta: Salmão no forno com batata, feijão-verde e cenoura cozida Sobremesa: Melancia	Peixe
3. ^a Feira	Sopa: Juliana Prato: Pescada com todos Dieta: Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozida Sobremesa: Maçã	Peixe; Ovo	Sopa: Grão com Espinafres Prato: Rolo de carne no forno com esparguete e salada de tomate e pepino Dieta: Rolo de carne no forno com esparguete e salada de tomate e pepino Sobremesa: Morangos	Glúten; Ovo; Sulfitos
4. ^a Feira	Sopa: Camponesa Prato: Arroz de frango no forno com salada de alface e couve roxa Dieta: Frango grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa Sobremesa: Abacaxi	Ovo; Sulfitos	Sopa: Macedónia Prato: Carapau grelhado com molho à espanhola com batata, brócolos e cenoura cozida Dieta: Carapau grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida Sobremesa: Laranja	Peixe
5. ^a Feira	Sopa: Lavrador Prato: Salada russa Dieta: Salada russa (sem maionese) Sobremesa: Banana	Peixe; Ovo	Sopa: Primavera Prato: Arroz à Valenciana Infantil com salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e salada mista Sobremesa: Maçã	Sulfitos, glúten
6. ^a Feira	Sopa: Caldo verde Prato: Perna de peru no forno com arroz alegre, com salada de tomate e pepino Dieta: Perna de peru no forno c/ arroz e salada de tomate e pepino Sobremesa: Gelatina	Sulfitos	Sopa: Hortaliça Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa Dieta: Pescada no forno com arroz e salada de alface e couve roxa Sobremesa: Banana	Peixe; Glúten; Amendoim; Ovo

Observações:

- Relativamente à Sobremesa, esta deve ser constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo 3 variedades.
- Plano Mensal da Ementa, segundo orientações da circular n.º3/DSEEAS/DGE/2013
- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Esta ementa pode conter alergénios de forma directa ou cruzada. A instituição dispõe de equipa de nutricionistas para seguimento de casos específicos.

Elaborado por nutricionista: 3022N