



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

Mês: Junho_Julho 2018



	Semana de 18 a 22 de Junho de 2018	Alergénios	Semana de 25 a 29 de Junho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Nabica Prato: Jardineira de frango Dieta: Arroz de frango simples com salada mista Sobremesa: Maça	Sulfitos	Sopa: Juliana Prato: Lombo de pescada gratinados com puré de batata e salada de alface Dieta: Lombo de pescada estufados simples com batata e salada de alface Sobremesa: Pêra	Peixe Leite
3. ^a Feira	Sopa: Abobora com massinhas Prato: Red-fish no forno com batata e brócolos Dieta: Red-fish no forno com batata e brócolos Sobremesa: Tangerina	Glúten Peixe	Sopa: Tomate Prato: Frango assado com esparguete e brócolos cozidos Dieta: Frango assado com esparguete e brócolos cozidos Sobremesa: Laranja	Glúten ovo
4. ^a Feira	Sopa: Primavera Prato: Ovos mexidos com cogumelos arroz e salada de tomate Dieta: Ovos cozidos com arroz de cenoura e salada de tomate Sobremesa: Pêssego	Ovos	Sopa: Agrião Prato: Pescada estufada com alho-francês e batata com cenoura ralada Dieta: Pescada estufada c/alho-francês com batata com cenoura ralada Sobremesa: Kiwi	Peixe
5. ^a Feira	Sopa: Cenoura Prato: Massada de atum com cenoura ralada Dieta: Massada de atum com cenoura ralada Sobremesa: Banana	Peixe Glúten ovo	Sopa: Caldo verde Prato: Empadão de carne (arroz) com salada mista Dieta: Empadão de carne(arroz) com salada mista Sobremesa: Melão	Sulfitos
6. ^a Feira	Sopa: Alface Prato: Perna de peru no forno com laranja e arroz com salada de alface Dieta: Bife de peru grelhado com laranja e arroz com salada de alface Sobremesa: Maça assada	-----	Sopa: Canja Prato: Peixe-espada grelhado com batata e legumes salteados Dieta: Peixe-espada grelhado com batata e legumes salteados Sobremesa: Gelatina	Peixe

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: Julho 2018



	Semana de 02 a 06 de Julho de 2018	Alergénios	Semana de 9 a 13 de Julho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Agrião Prato: Almondegas estufadas com esparguete e brócolos Dieta: Almondegas estufadas simples com esparguete e brócolos Sobremesa: Pêra	Glúten ovo	Sopa: Ervilhas Prato: Salada russa de peixe (sem ovo) Dieta: Salada russa de peixe (sem ovo) Sobremesa: Melancia	Peixe
3. ^a Feira	Sopa: Couve-flor Prato: Bacalhau à Gomes de sá (Sem ovo) Dieta: Meia desfeita de bacalhau Sobremesa: Banana	Peixe	Sopa: Cenoura Prato: Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas e brócolos Dieta: Bifes de vaca grelhados com arroz de ervilhas e brócolos Sobremesa: Maçã	Glúten
4. ^a Feira	Sopa: Camponesa Prato: Panado de peru com espiral tricolor e salada mista Dieta: Tiras de peru grelhadas com espiral tricolor e salada mista Sobremesa: Abacaxi	Glúten Sulfitos Ovo	Sopa: Courgette Prato: Empadão de pescada com salada mista Dieta: Pescada estufada com batata e salada mista Sobremesa: Morangos	Ovos Lactose Peixe Sulfitos
5. ^a Feira	Sopa: Abóbora Prato: Douradinhos no forno com arroz de feijão e salada de tomate Dieta: Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e brócolos Sobremesa: Maçã	Glúten Peixe Ovo sulfitos	Sopa: Nabiças Prato: Rolo de peru no forno com macarrão e salada de alface Dieta: Cubos de peru estufado simples com macarrão e salada de alface Sobremesa: Laranja	Sulfitos Ovo Glúten
6. ^a Feira	Sopa: Caldo verde Prato: Massada de vitela com feijão-verde e cenoura Dieta: Massada de vitela com feijão-verde e cenoura Sobremesa: Maçã	Sulfitos Gluten ovo	Sopa: Ervilhas Prato: Salada de grão com paloco Dieta: Salada de grão com paloco Sobremesa: Pêra	Peixe

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