


Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

E6		
SEGUNDA-FEIRA	dia 7	Alergénios
Sopa	creme de abóbora e brócolos	
Prato Geral	ovos mexidos com arroz de ervilhas	3
Prato Vegetariano	tofu mexido com açafrão e arroz de ervilhas	6
Salada/ legumes	alface e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]	
TERÇA-FEIRA	dia 8	Alergénios
Sopa	de feijão branco com couve coração	
Prato Geral	perna de peru assada com massa espiral salteada	1, 12
Prato Vegetariano	massada de favas [massa espiral, favas estufadas com tomate e curgete]	1, 12
Salada/ legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada	12
Sobremesa	fruta da época [pera ou melão]	
QUARTA-FEIRA	dia 9	Alergénios
Sopa	de feijão verde	
Prato Geral	filete de cavala no forno com azeite e orégãos e saladinha de batata	4, 12
Prato Vegetariano	meia desfeita de grão de bico [batata, azeite, orégãos e grão de bico]	
Salada/ legumes	alface, tomate e cebola	12
Sobremesa	fruta da época [ameixa ou melancia] ou pudim de chocolate	7
QUINTA-FEIRA	dia 10	Alergénios
Sopa	de couve flor	
Prato Geral	feijoada de carnes à brasileira [carne de porco, frango, feijão preto, couve e cenoura] e forma de arroz branco	
Prato Vegetariano	feijoada de legumes [feijão preto, couve e cenoura] com forma de arroz branco	
Salada/ legumes	repolho salteado	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]	
SEXTA-FEIRA	dia 11	Alergénios
Sopa	creme de ervilhas	
 Prato Geral	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete	1, 12
Salada/ legumes	gomos de tomate, pepino e couve roxa	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou maçã]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 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. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO
PEQUENO QUE NÃO POSSA
ENSINAR




Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

E7

SEGUNDA-FEIRA dia 14 Alergénios

Sopa	creme de cenoura	
Prato Geral	almondegas estufadas com massa espiral	1, 6, 12
Prato Vegetariano	estufado de soja grossa, molho de tomate e cogumelos salteados com massa espiral	1, 6, 12
Salada/ legumes	alface, pepino e beterraba	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]	

TERÇA-FEIRA dia 15 Alergénios

Sopa	de alho francês	
	jardineira de feijão catarino e legumes [batata, feijão catarino, feijão verde, cenoura e milho]	12
Salada/ legumes	feijão verde cozido	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou ameixa]	

QUARTA-FEIRA dia 16 Alergénios

Sopa	creme de ervilhas e curgete	
Prato Geral	filete de pescada no forno com ervas de Provence e arroz de tomate	4
Prato Vegetariano	rissóis de tofu com arroz de tomate	1, 3, 6, 12
Salada/ legumes	pepino, tomate e cenoura	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou melão]	

QUINTA-FEIRA dia 17 Alergénios

Sopa	de couve flor e grão de bico	
Prato Geral	perna de frango assada com massa macarronete	1, 12
Prato Vegetariano	massada de grão de bico e alho francês [massa macarronete, grão de bico e alho francês]	1, 12
Salada/ legumes	alface, couve roxa e cebola	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]	

SEXTA-FEIRA dia 18 Alergénios

Sopa	de couve coração com nabo	
Prato Geral	arroz à marinheiro [tintureira, salmão, pimento e ervilhas]	4, 12
Prato Vegetariano	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e pimentos]	12
Salada/ legumes	tomate	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã] ou gelatina vegetal	12

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

43.ª edição do



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

E8

SEGUNDA-FEIRA	dia 21	Alergénios
----------------------	---------------	-------------------

Sopa	de espinafres	
Prato Geral	arroz de atum em camadas [atum estufado com tomate, cebola e pimentos]	4, 12
Prato Vegetariano	lentilhas estufadas [em tomate, curgete e cebola] com arroz	12
Salada/ legumes	alface, couve roxa e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]	

TERÇA-FEIRA	dia 22	Alergénios
--------------------	---------------	-------------------

Sopa	creme de couve coração	
Prato Geral	saladinha de ovo cozido e grão de bico, batata e cenoura aos cubos	3
Prato Vegetariano	saladinha de grão de bico com batata e cenoura aos cubos	
Salada/ legumes	tomate e beterraba	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]	


QUARTA-FEIRA	dia 23	Alergénios
---------------------	---------------	-------------------

Sopa	de feijão vermelho	
Prato Geral	peru laminado com molho de cogumelos, massa cotovelinhos e orégãos	1, 12
Prato Vegetariano	seitan laminado com molho de cogumelos, massa cotovelinhos e orégãos	1, 6, 12
Salada/ legumes	salteado de brócolos e couve flor	12
Sobremesa	fruta da época [ameixa ou melancia]	

QUINTA-FEIRA	dia 24	Alergénios
---------------------	---------------	-------------------

Sopa	creme de nabos	
Prato Geral	abrótea no forno com molho de tomate e batata estufada	4, 12
Prato Vegetariano	estufado de feijão preto com pimento, tomate e cebola com batata estufada	12
Salada/ legumes	alface e cenoura raspada	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã] ou aletria	1

SEXTA-FEIRA	dia 25	Alergénios
--------------------	---------------	-------------------

Sopa	de curgete e grão de bico	
	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de cenoura	1, 3, 6, 12
Salada/ legumes	brócolos, couve flor e feijão verde salteado	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou pera]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 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.
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

E9

SEGUNDA-FEIRA dia 28		Alergénios
Sopa	creme de alho francês	
Prato Geral	rolo de carne mista [porco e vaca] com arroz de tomate	1, 6, 12
Prato Vegetariano	bifes de seitan estufado com molho de maçã com arroz de tomate	1, 6, 12
Salada/ legumes	alface	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou ameixa]	
TERÇA-FEIRA dia 29		Alergénios
Sopa	creme de ervilhas	
Prato Geral	solha panada com batata cozida	1, 4
Prato Vegetariano	tofu panado com batata cozida	1, 6
Salada/ legumes	feijão verde e cenoura cozida	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]	
QUARTA-FEIRA dia 30		Alergénios
Sopa	de cenoura e feijão catarino	
Prato Geral	arroz de aves [frango e peru] gratinado com queijo	7, 12
Prato Vegetariano	arroz de grão colorido [arroz, grão, milho e abóbora]	
Salada/ legumes	couve roxa e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]	
QUINTA-FEIRA dia 31		Alergénios
Sopa	de brócolos	
Prato Geral	massada de salmão e pescada [massa espiral tricolor salteada com salmão e pescada, curgete e cenoura]	1, 4
Prato Vegetariano	massada de lentilhas [massa espiral tricolor salteada com lentilhas, curgete e cenoura]	1
Salada/ legumes	gomos de tomate	12
Sobremesa	água do pântano [gelatina de ananás]	12
SEXTA-FEIRA dia 1		Alergénios

Sopa

Prato Geral

Prato Vegetariano

feriado

Salada/ legumes

Sobremesa

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 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.
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saíam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão, bolos ou frutos secos.

