

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 42 | 18 a 22 outubro 2021

		Segunda-feira 18-out	Terça-feira 19-out	Quarta-feira 20-out	Quinta-feira 21-out	Sexta-feira 22-out
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de feijão e couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de couve-flor
	Prato	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com douradinhos (1,4)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco	Lombinhos de pescada com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Coxas de peru no forno com massa espiral (1,3)	Lombos de peixe estufados com arroz branco (4)
		<i>Opção isenta de peixe: Salada russa com douradinhos de legumes (1,3,6,7,12)</i> <i>Opção isenta de glúten: Salada russa com abrótea cozida (4)</i>		<i>Opção isenta de peixe: Hambúguer vegetal com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,3,6,7,12)</i> <i>Opção isenta de glúten: Lombinhos de pescada com cenoura, hortaliça e batatas cozidas (4)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Coxas de peru no forno com massa espiral isenta de glúten</i>	<i>Opção isenta de peixe: Estufado de soja e legumes com arroz branco (6)</i>
		-	Salada mista	-	Salada mista	Salada mista
Sobremesa	Laranja	Mousse de chocolate (7) /Maçã	Uvas	Maçã	Banana	

ALERGÉNIOS | 1) 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/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 43 | 25 a 29 outubro de 2021

		Segunda-feira 25-out	Terça-feira 26-out	Quarta-feira 27-out	Quinta-feira 28-out	Sexta-feira 29-out
A I M O Ç O	Sopa	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor
	Prato	Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves (1,3) <i>Opção isenta de glúten: Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves</i>	Salada de Atum com feijão frade (atum, batata cozida, ovo cozido e cenoura) (3,4) <i>Opção isenta de peixe: Salada de ovo com feijão frade (ovo cozido, batata cozida e cenoura) (3)</i>	Frango de churrasco com arroz primavera	Pescada à Gomes de Sá (batatas, ovo) (3,4) <i>Opção isenta de peixe: Almôndegas de ervilhas estufadas com batatas cozidas (1,3,6)</i>	Carne de porco estufada com arroz e feijão
		-	Cebola e Salsa		Salada mista	
	Sobremesa	Banana	Gelatina/ Maçã	Melão	Laranja	Uvas

ALERGÉNIOS | 1) 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/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 44 | 1 a 5 novembro de 2021

		Segunda-feira 01-nov	Terça-feira 02-nov	Quarta-feira 03-nov	Quinta-feira 04-nov	Sexta-feira 05-nov
A I M O Ç O	Sopa	FERIADO Dia de Todos os Santos	Sopa de couve coração	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	Prato		Rojões com batatas cozida	Esparguete com atum, molho de tomate e cogumelos (1,3,4)	Frango assado com limão e arroz de ervilhas	Rissóis de peixe e bolos de bacalhau com arroz de tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14)
				<i>Opção isenta de peixe: Estufado legumes e cogumelos com esparguete (1,3)</i>		<i>Opção isenta de glúten e lactose: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (4)</i>
			Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Sobremesa	Gelatina/Maçã	Banana	Melancia	Melão		

ALERGÉNIOS | 1) 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/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 45 | 08 a 12 novembro de 2021

		Segunda-feira 08-nov	Terça-feira 09-nov	Quarta-feira 10-nov	Quinta-feira 11-nov	Sexta-feira 12-nov
A I M O Ç O	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor
	Prato	Feijoada transmontana (carnes, cenoura, couves e feijão) com arroz branco)	Maruca cozida com puré de batata (4,7)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Perca no forno com batatas a murro (4)	Lasanha de carne (carne de vaca/porco) (1,3,7,12)
			<i>Opção isenta de peixe: Almôndegas de ervilhas estufadas com batatas cozidas (1,3,6,7)</i>		<i>Opção isenta de peixe: Estufado de soja e legumes com arroz branco (6)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Massa à bolonhesa isenta de glúten</i>
		Salada mista	Salada mista	Salada mista	Feijão Verde	Salada mista (12)
Sobremesa	Banana	Pera	Melão	Laranja	Melancia	

ALERGÉNIOS | 1) 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/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

