

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 38 | 20 a 24 setembro 2021

		Segunda-feira 20-set	Terça-feira 21-set	Quarta-feira 22-set	Quinta-feira 23-set	Sexta-feira 24-set
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de curgete e cenoura	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 filetes de pescada no forno (4)	Almôndegas estufadas com esparguete cozido (1,3,6,7,9,10,12)	Redfish no forno com batatas cozidas (4)	Frango assado com limão e arroz de cenoura	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7)
		<i>Opção isenta de peixe: Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com ovo (3)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Carne cozida (carne de vaca, porco e galinha) com arroz e batata cozida</i>	<i>Opção isenta de peixe: Estufado de soja e legumes com batata cozida (6)</i>		<i>Opção isenta de glúten: Atum estufado com legumes e massa sem glúten cozida (4) / Opção isenta de peixe: Lasanha de legumes (1,3,7)</i>
		-	Hortaliça Cozida	Feijão Verde	Salada mista (12)	Salada mista (12)
Sobremesa	Laranja	Gelatina/ Maçã	Abacaxi	Uvas	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

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 39 | 27 setembro a 1 outubro 2021

		Segunda-feira 27-set	Terça-feira 28-set	Quarta-feira 29-set	Quinta-feira 30-set	Sexta-feira 01-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	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca no forno com puré de batata (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes (4)	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)
		<i>Opção isenta de glúten: Rancho sem glúten (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa sem glúten) (3,6,7,9,10,12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Hambúrguer vegetal com puré de batata (1,3,6,7,12)</i>		<i>Opção isenta de peixe: Almôndegas de ervilhas estufadas com arroz de legumes (1,3,6)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Strogonoff de peru com cogumelos e massa sem glúten (1,3,7,12)</i>
		-	Couve-flor e Cenoura	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
Sobremesa	Banana	Gelatina/ Maçã	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

EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 40 | 4 a 8 outubro de 2021

		Segunda-feira 04-out	Terça-feira 05-out	Quarta-feira 06-out	Quinta-feira 07-out	Sexta-feira 08-out
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de ervilhas e couve-flor	/	Sopa de alface	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	Prato	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batatas e ovo cozido (3,4) <i>Opção isenta de peixe: Ovo cozido com grão-de-bico e batatas (3)</i>		Lombinhos de salmão no forno com batatas à murro (4) <i>Opção isenta de peixe: Estufado de soja e legumes com batatas à murro (1,3,6)</i>	Grelhada mista com arroz e feijão preto (6,13)	Solha frita com arroz de tomate (1,4) <i>Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes no forno com arroz de tomate (1,3,6,7,12)</i> <i>Opção isenta de glúten: Solha grelhada com arroz de tomate (4)</i>
		Cenoura cozida		Brócolos	Salada mista (12)	Salada mista (12)
	Sobremesa	Uvas		Banana	Laranja	Abacaxi

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 41 | 11 a 15 outubro de 2021

		Segunda-feira 11-out	Terça-feira 12-out	Quarta-feira 13-out	Quinta-feira 14-out	Sexta-feira 15-out
A I M O Ç O	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alface	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	Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau com Natas (4,7,8)	Frango de churrasco com arroz de legumes (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru grelhados com esparguete cozido (1,3)
		<i>Opção isenta de glúten: Ovos mexidos com salsichas isentas de glúten e arroz de cenoura (3,6,7,9,10,12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Hambúrguer vegetal com batatas fritas (1,3,6,7,12)</i>		<i>Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas e hortaliça cozida (3)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Bifes de peru grelhados com massa sem glúten (3)</i>
		Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
Sobremesa	Banana	Pudim (1,3,5,7) / 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