



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço EBPM_2

23/01/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/vegetais
- Prato 1:** Almondegas estufadas c/ molho de tomate e esparguete
- Outros:** Alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/01/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Solha no forno c/ limão, batata e couve-flor cozidas
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

25/01/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Feijoada à Portuguesa e arroz branco
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/01/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Tintureira estufada c/coentros e massa cotovelinhos
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/01/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes c/ervilhas
- Prato 1:** Tirinhas de frango estufadas c/arroz de cenoura
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

23/01/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/vegetais
- Prato 1:** Almondegas estufadas c/ molho de tomate e esparguete
- Outros:** Alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/01/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Solha no forno c/ limão, batata e couve-flor cozidas
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

25/01/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Feijoada à Portuguesa e arroz branco
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/01/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Tintureira estufada c/coentros e massa cotovelinhos
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/01/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes c/ervilhas
- Prato 1:** Tirinhas de frango estufadas c/arroz de cenoura
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

23/01/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/vegetais
- Prato 1:** Almondegas estufadas c/ molho de tomate e esparguete
- Outros:** Alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/01/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Solha no forno c/ limão, batata e couve-flor cozidas
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

25/01/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Feijoada à Portuguesa e arroz branco
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/01/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Tintureira estufada c/coentros e massa cotovelinhos
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/01/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes c/ervilhas
- Prato 1:** Tirinhas de frango estufadas c/arroz de cenoura
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

23/01/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/vegetais
- Prato 1:** Almôndegas de vegetais em molho de tomate c/esparguete
- Outros:** Alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/01/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Seitan guisado c/bat. cenoura,courgete e couve flor
- Outros:** Alface,beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

25/01/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Feijoada de cogumelos c/arroz branco
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/01/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Grão-de-bico estufado c/caril e massa fusilli
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/01/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes c/ervilhas
- Prato 1:** Jardineira de soja
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

23/01/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/vegetais
- Prato 1:** Almôndegas de vegetais em molho de tomate c/esparguete
- Outros:** Alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/01/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Seitan guisado c/bat. cenoura,courgete e couve flor
- Outros:** Alface,beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

25/01/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Feijoada de cogumelos c/arroz branco
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/01/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Grão-de-bico estufado c/caril e massa fusilli
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/01/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes c/ervilhas
- Prato 1:** Jardineira de soja
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)