



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

26/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Esparguete à Bolonhesa e salada
- Outros:** Alface, couve em juliana e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Filete de escamudo no forno e batata cozida
- Outros:** Alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/pudim

28/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com espinafres
- Prato 1:** Perna frango assado com espirais
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de peixe c/coentros
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

30/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Carne de porco estufada c/ervilhas, cenoura e massa macarronete
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

26/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Esparguete à Bolonhesa e salada
- Outros:** Alface, couve em juliana e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Filete de escamudo no forno e batata cozida
- Outros:** Alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/pudim

28/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com espinafres
- Prato 1:** Perna frango assado com espirais
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de peixe c/coentros
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

30/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Carne de porco estufada c/ervilhas, cenoura e massa macarronete
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço EBPM

26/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Esparguete à Bolonhesa e salada
- Outros:** Alface, couve em juliana e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Filete de escamudo no forno e batata cozida
- Outros:** Alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/pudim

28/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com espinafres
- Prato 1:** Perna frango assado com espirais
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de peixe c/coentros
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

30/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Carne de porco estufada c/ervilhas, cenoura e massa macarronete
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

26/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Legumes à bolonhesa c/feijão branco e esparguete
- Outros:** Alface, couve em juliana e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Salada de batata, bróculos e cenoura
- Outros:** Alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com espinafres
- Prato 1:** Feijão preto estufado c/massa espiral e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de lentilhas e feijão verde
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

30/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

26/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Legumes à bolonhesa c/feijão branco e esparguete
- Outros:** Alface, couve em juliana e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Salada de batata, bróculos e cenoura
- Outros:** Alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com espinafres
- Prato 1:** Feijão preto estufado c/massa espiral e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de lentilhas e feijão verde
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

30/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço EBPM - VEG

26/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Legumes à bolonhesa c/feijão branco e esparguete
- Outros:** Alface, couve em juliana e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Salada de batata, bróculos e cenoura
- Outros:** Alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com espinafres
- Prato 1:** Feijão preto estufado c/massa espiral e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de lentilhas e feijão verde
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

30/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)