

# EMENTA

## Escola Básica da Trofa I JI e EB1

**Semana 23 | 6 a 10 de jun 2022**

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
<b>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Caldo verde (9,10,11,12)	Sopa de couve-flor	Sopa de grão-de-bico	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Costeletas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	Salada de grão-de-bico com bacalhau (grão-de-bico, batata aos cubos, migas de bacalhau, ovo) (3,4)	Lasanha de carne (1,3,7,12)	Solha grelhada com batata a murro (4)	Frango com limão e arroz de feijão (12)
			<i>Prato isento de peixe: Salada de grã-de-bico com batata e ovo (3)</i>	<i>Prato isento de glúten: Lasanha de carne com massa isenta de glúten (3,7)</i>	<i>Prato isento de peixe: Almôndegas de vegetais com batata a murro (6)</i>	
		Salada (12)	Salsa e cebola (12)	Salada (12)	Hortaliça cozida	Salada (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pera	Banana	Melancia

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista  
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

*Ana Martins dos Santos*

# EMENTA

## Escola Básica da Trofa I JI e EB1

**Semana 24 | 13 a 17 jun 2022**

		<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
		<b>13-jun</b>	<b>14-jun</b>	<b>15-jun</b>	<b>16-jun</b>	<b>17-jun</b>
<b>A I m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês	Sopa de nabo com feijão	Sopa de couve coração	Sopa Primavera	Sopa de agrião
	<b>Prato</b>	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, batata aos cubos, atum, ovo) (3,4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes	Bacalhau à Brás (3,4,12)	Rancho à Portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Lombinhos de pescada com arroz (4)
		<i>Prato isento de peixe: salada de feijão-frade com batata aos cubos e ovo (3)</i>		<i>Prato isento de peixe: Legumes à Brás (3)</i>	<i>Prato Isento de glúten: Rancho com massa isenta de glúten (3,9,10,11,12)</i>	<i>Prato isento de peixe: Arroz de soja (6)</i>
		Salsa e cebola picados	Salada (12)	Salada (12)	—	Salada (12)
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Abacaxi	Maçã	Melancia	

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amendoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista  
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

*Ana Martins dos Santos*

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

# EMENTA

## Escola Básica da Trofa I JI e EB1

**Semana 25 | 20 a 24 de jun 2022**

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun
<b>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	Sopa de couve lombarda com feijão	Creme de cenoura com alho-francês	Sopa Juliana	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Feijoada de carne (9,10,11,12)	Filetes de pescada panados com salada russa (1,3,4)	Massada de frango com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Arroz de entrecosto	Medalhões de pescada no forno com batata cozida (4)
			<i>Prato isento de peixe: douradinhos de vegetais com salada russa (1,3,4)</i>	<i>Prato isento de glúten: Massa isenta de glúten com frango, ervilhas e cenoura (3)</i>		<i>Prato isento de peixe: Hambúrguer de vegetais no forno com batata cozida (1,3,12)</i>
				Salada (12)	Salada (12)	Salada (12)
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pera	Melancia	Banana	

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista  
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

*Ana Martins dos Santos*

# EMENTA

## Escola Básica da Trofa I JI e EB1

**Semana 26 | 27 de jun a 1 de jul de 2022**

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul
<b>A I M O Ç O</b>	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha (1,3)	Sopa de couve coração	Sopa de feijão-frade	Sopa de legumes	Sopa de curgete e abóbora
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz branco (3)	Strogonoff com massa espiral (1,3,7)	Pescada no forno com batatas cozida (4)	Massada à Lavrador (1,3,9,10,11,12)	Abrótea no forno com arroz branco (4,12)
			<i>Prato isento de glúten: Strogonoff com massa espiral isenta de glúten (3)</i>	<i>Prato isento de peixe: Estufadinho de soja com legumes e batata cozida (6)</i>	<i>Prato isento de glúten: Massa à Lavrador com massa isenta de glúten (9,10,11,12)</i>	<i>Prato isento de peixe: Arroz com hambúguer de vegetais (1,3,12)</i>
		Salada mista (12)	Salada (12)	Hortaliça cozida	—	Salada (12)
	<b>Sobremesa</b>	Melancia	Banana	Leite creme (1,3,7,12)	Laranja	Maçã

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rijia 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista

Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

*Ana Martins dos Santos*