

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouca

01-04 a 05-04

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Brócolos	<b>SOPA</b>	Alho francês c/ massinhas	<b>SOPA</b>	Crema de cenoura	<b>SOPA</b>	Juliana	<b>SOPA</b>	Lombarda c/ feijão
<b>PRATO</b>	Solha no forno c/ arroz de ervilhas	<b>PRATO</b>	Frango estufado c/ batatas à espanhola	<b>PRATO</b>	Salada de feijão frade c/ atum	<b>PRATO</b>	Perninha de peru assada c/ massa meada	<b>PRATO</b>	Pescada c/ todos
<b>Salada ou verduras</b>	Salada de alface e pepino	<b>Salada ou verduras</b>	Feijão verde	<b>Salada ou verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Pepino e cenoura	<b>Salada ou verdura</b>	Penca e cenoura
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã starking	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Gelatina de morango

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. Cereais que contêm gluten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. As sobremesas poderão ser alteradas, dependendo da época e clima e as sobremesas doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouca

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouca

08-04 a 12-04

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>SOPA</b>	Alho francês c/ massinhas	<b>SOPA</b>	Curguete	<b>SOPA</b>	Feijão verde
<b>PRATO</b>	Roti de peru c/ arroz de ervilhas	<b>PRATO</b>	Abrótea cozida c/ batata	<b>PRATO</b>	Perninha de frango estufada c/ massa espiral	<b>PRATO</b>	Arroz de peixe (pescada) c/ delícias do mar	<b>PRATO</b>	Esparguete c/ omolete de salsa
<b>Salada ou Verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Feijão verde e cenoura	<b>Salada ou verdura</b>	Macedónia	<b>Salada ou verdura</b>	Tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Pepino e cenoura
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Gelatina de morango	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. Cereais que contêm gluten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. As sobremesas poderão ser alteradas, dependendo da época e clima e as sobremesas doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouca

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouca

15-04 a 18-04

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Repolho	<b>SOPA</b>	Alho francês c/ massinhas	<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>SOPA</b>	
<b>PRATO</b>	Arroz de atum c/ cenoura raspada	<b>PRATO</b>	Massa de frango	<b>PRATO</b>	Dourada no forno c/ batatinha	<b>PRATO</b>	Rancho(sem enchidos)	<b>PRATO</b>	
<b>Salada ou Verdura</b>	Tomate e pepino	<b>Salada ou verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Hortaliça	<b>Salada ou verdura</b>	Couve	<b>Salada ou verdura</b>	
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Clementina	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. Cereais que contêm gluten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. As sobremesas poderão ser alteradas, dependendo da época e clima e as sobremesas doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouca

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouca

22-04 a 26-04

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA		SOPA	Espinafres	SOPA	Crema de legumes	SOPA		SOPA	Couve coração
PRATO		PRATO	Pescada à Gomes de Sá	PRATO	Cotos de peru assados c/ arroz de ervilhas	PRATO		PRATO	Pá de porco assado c/ massa fusili
SALADA/LEGUMES		SALADA/LEGUMES	Cenoura e feijão verde	SALADA/LEGUMES	Couve ripada	SALADA/LEGUMES		SALADA/LEGUMES	Couve cozida
FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Clementina

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. Cereais que contêm gluten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. As sobremesas poderão ser alteradas, dependendo da época e clima e as sobremesas doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouca

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouça

29-04 a 03-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Nabiças	<b>SOPA</b>	Crema de cenoura	<b>SOPA</b>		<b>SOPA</b>	Curguete	<b>SOPA</b>	Lombarda
<b>PRATO</b>	Figurinhas de pescada no forno c/ salada de f. fradinho e batata	<b>PRATO</b>	Pá de porco assada c/ massa esparguete	<b>PRATO</b>		<b>PRATO</b>	Perninha de frango estufada c/ arroz de ervilha	<b>PRATO</b>	Atum c/ batatinha
<b>Salada ou verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Couve ripada	<b>Salada ou verdura</b>		<b>Salada ou verdura</b>	Tomate e pepino	<b>Salada ou verdura</b>	Macedónia
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>		<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Starking

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. Cereais que contêm gluten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfatos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. As sobremesas poderão ser alteradas, dependendo da época e clima e as sobremesas doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouça

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouça

06-05 a 10-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Penca	<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>SOPA</b>	Brócolos	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura
<b>PRATO</b>	Frango c/ ervas aromáticas no forno e massa fusili	<b>PRATO</b>	Salmão grelhado c/ batata salteada	<b>PRATO</b>	Arroz de pato gratinado c/ queijo	<b>PRATO</b>	Bolinhos de bacalhau c/ salada de grão	<b>PRATO</b>	Carne de vaca estufada em tomatada c/ esparguete
<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface e tomate	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Brócolos	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface e cenoura	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Tomate e cenoura	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Macedónia
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. Cereais que contêm gluten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. As sobremesas poderão ser alteradas, dependendo da época e clima e as sobremesas Observações: doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouça