

## Ementas

Escola Básica de Vigia

Jardim de Infância de Santo André, Lomba e Vagos

Semana 1

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Legumes	<b>SOPA</b>	Couve lombarda	<b>SOPA</b>	Feijão encarnado	<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Penca
<b>PRATO</b>	Rojões c/ batata cozida e brócolos	<b>PRATO</b>	Pescada cozida c/ todos	<b>PRATO</b>	Tirinhas de frango c/ arroz de cenoura e salada	<b>PRATO</b>	Salada de atum c/ salada de tomate	<b>PRATO</b>	Cozido à portuguesa
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as sua estirpes hibridizadas) e produtos á base destes cereais.2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos.3.Ovos e produtos à base de ovos.4.Peixes e produtos à base de peixes.5.Amendins e produtos á base de amendins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos. pra quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: ASSC de Santo André

## Ementas

Escola Básica de Vigia

Jardim de Infância de Santo André, Lomba e Vagos

Semana 2

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Alho francês	<b>SOPA</b>	Abóbora	<b>SOPA</b>	Feijão branco	<b>SOPA</b>	Caldo verde	<b>SOPA</b>	Grão
<b>PRATO</b>	Filetes de pescada c/ arroz de tomate e salada mista	<b>PRATO</b>	Bifes de aves c/ cotovelinhos, legumes e salada de alface	<b>PRATO</b>	Arroz de lulas e salada mista	<b>PRATO</b>	Almôndegas c/ esparguete e salada de tomate	<b>PRATO</b>	Solha frita c/ salada russa
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as sua estirpes hibridizadas) e produtos á base destes cereais.2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos.3.Ovos e produtos à base de ovos.4.Peixes e produtos à base de peixes.5.Amendins e produtos á base de amendins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos. pra quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: ASSC de Santo André

## Ementas

Escola Básica de Vigia

Jardim de Infância de Santo André, Lomba e Vagos

Semana 3

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Repolho	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>SOPA</b>	Canja	<b>SOPA</b>	Ervilhas	<b>SOPA</b>	Hortaliça
<b>PRATO</b>	Bifes na panela c/ macarronete e salada mista	<b>PRATO</b>	Salada de atum c/ feijão frade	<b>PRATO</b>	Lombo assado c/ batata cozida e legumes	<b>PRATO</b>	Red-fish no forno c/ arroz de legumes e salada mista	<b>PRATO</b>	Feijoada c/ salada de alface
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as sua estirpes hibridizadas) e produtos á base destes cereais.2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos.3.Ovos e produtos à base de ovos.4.Peixes e produtos à base de peixes.5.Amendoins e produtos á base de amendoins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos. pra quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: ASSC de Santo André

## Ementas

Escola Básica de Vigia

Jardim de Infância de Santo André, Lomba e Vagos

Semana 4

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Feijão verde	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora c/ nabiças	<b>SOPA</b>	Juliana	<b>SOPA</b>	Portuguesa	<b>SOPA</b>	Brócolos
<b>PRATO</b>	Carne de porco estufada c/ espirais, cenoura e salada de alface	<b>PRATO</b>	Salada de bacalhau c/ ovo cozido e grão	<b>PRATO</b>	Coxinhas de frango c/ arroz colorido e salada mista	<b>PRATO</b>	Raia no forno c/ batata cozida, legumes e salada de tomate	<b>PRATO</b>	Lasanha c/ salada de alface e tomate
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as suas estirpes híbridizadas) e produtos à base destes cereais.2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos.3.Ovos e produtos à base de ovos.4.Peixes e produtos à base de peixes.5.Amendãos e produtos à base de amendãos.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rijas e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarda e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos. para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: ASSC de Santo André

## Ementas

Escola Básica de Vigia

Jardim de Infância de Santo André, Lomba e Vagos

Semana 5

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Creme de curguete	<b>SOPA</b>	Legumes	<b>SOPA</b>	Lentilhas	<b>SOPA</b>	Couve	<b>SOPA</b>	Ervilhas
<b>PRATO</b>	Arroz à Valênciana e salada de alface	<b>PRATO</b>	Esparguete à bolonhesa c/ salada mista	<b>PRATO</b>	Arroz de bacalhau e salada de tomate	<b>PRATO</b>	Perú estufado c/ espirais e salada de alface	<b>PRATO</b>	Abrótea frita c/ batata e brócolos
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta ou doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as sua estirpes hibridizadas) e produtos á base destes cereais.2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos.3.Ovos e produtos à base de ovos.4.Peixes e produtos à base de peixes.5.Amendoins e produtos á base de amendoins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos. pra quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: ASSC de Santo André