

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouça

09-03 a 13-03

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 c/ feijão	<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/ delicias do mar	<b>PRATO</b>	Omelete de salsa c/ massa espaguete
<b>Salada ou verduras</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verduras</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 Ouça

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouca

16-03 a 20-03

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Repolho	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>SOPA</b>	Nabo c/ feijão vermelho
<b>PRATO</b>	Arroz de atum c/ cenoura raspada	<b>PRATO</b>	Massada de frango	<b>PRATO</b>	Dourada no forno c/ batatinhas	<b>PRATO</b>	Rancho (sem enchidos)	<b>PRATO</b>	Red-fish grelhado c/ arroz de ervilhas
<b>Salada ou Verdura</b>	Tomate e peino	<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>	Brócolos
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maça Golden	<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.

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

23-03 a 27-03

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Nabiças	<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	<b>SOPA</b>	Penca	<b>SOPA</b>	Couve coração
<b>PRATO</b>	Frango estufado c/ esparguete	<b>PRATO</b>	Pescada à gomes de sá	<b>PRATO</b>	Cotos de peru assados c/ arroz de ervilhas	<b>PRATO</b>	Feijoada de tentáculos de pota c/ cenoura	<b>PRATO</b>	Massa fusili c/ ovo e atum
<b>Salada ou Verdura</b>	Ervilhas e cenoura	<b>Salada ou verdura</b>	Cenoura e feijão verde	<b>Salada ou verdura</b>	Couve ripada	<b>Salada ou verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Couve cozida
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Starking	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi

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 Ouça

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouça

30-03 a 03-04

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Nabiças	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa c/ feijão	<b>SOPA</b>	Curguete	<b>SOPA</b>	Lombarda
<b>PRATO</b>	Figurinhas de pescada no forno c/ salada de feijão fradinho e batata	<b>PRATO</b>	Pá de porco assada c/ massa esparguete	<b>PRATO</b>	Filetes de solha dourados c/ batata	<b>PRATO</b>	Perninha de frango estufada c/ arroz de ervilhas	<b>PRATO</b>	Atum c/ batatinhas
<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface e tomate	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Couve ripada	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Macedónia	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Tomate e pepino	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Macedónia
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<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 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 Ouça

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouça

06-04 a 09-04

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>	
<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>	
<b>Salada ou verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Brócolos	<b>Salada ou verdura</b>	Alface e cenoura	<b>Salada ou verdura</b>	Tomate e cenoura	<b>Salada ou verdura</b>	
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<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 Ouça