

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Ouca

03-05 a 07-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Courguete	<b>SOPA</b>	Alho francês c/ massinhas	<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>SOPA</b>	Feijão verde
<b>PRATO</b>	Jardineira de aves (frango e peru)	<b>PRATO</b>	Salada de feijão frade c/ douradinhos de peixe no forno	<b>PRATO</b>	Arroz de pato	<b>PRATO</b>	Caldeirada de pescada	<b>PRATO</b>	Vitela estufada c/ massa esparguete
<b>Salada ou Verdura</b>	Alface e tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Cenoura e feijão verde	<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

10-05 a 14-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Courguete	<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	<b>SOPA</b>	Nabo c/ feijão vermelho
<b>PRATO</b>	Bolinhos de bacalhau c/ arroz	<b>PRATO</b>	Jardineira de frango	<b>PRATO</b>	Red-fish grelhado c/ arroz de tomate	<b>PRATO</b>	Rancho(sem enchidos)	<b>PRATO</b>	Perca c/ arroz de ervilhas
<b>Salada ou Verdura</b>	Tomate e pepino	<b>Salada ou verdura</b>	Macedónia	<b>Salada ou verdura</b>	Alface e tomate	<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>	Maçã golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Melão

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, tremçoço, 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  
17-05 a 21-05

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>	Couve portuguesa	<b>SOPA</b>	Couve coração
<b>PRATO</b>	Esparguete à bolonhesa	<b>PRATO</b>	Pescada à gomes de sá	<b>PRATO</b>	Espetadas de frango c/ arroz de ervilhas	<b>PRATO</b>	Salada de atum c/ batata e ovo	<b>PRATO</b>	Arroz de carnes (aves e porco)
<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Ervilhas e cenoura	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Cenoura e feijão verde	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Couve ripada	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Macedónia	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Brócolos e cenoura salteada
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maça starking	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra

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, tremçoço, 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

24-05 a 28-05

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>	Courguete	<b>SOPA</b>	Couve lombarda
<b>PRATO</b>	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura	<b>PRATO</b>	Pá de porco assada desfiada 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>	Perca c/ batatinha
<b>Salada ou verdura</b>	Salada de alface tomate	<b>Salada ou verdura</b>	Couve ripada	<b>Salada ou verdura</b>	Macedónia	<b>Salada ou verdura</b>	Tomate e pepino	<b>Salada ou verdura</b>	Macedónia
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maça golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maça 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, tremçoço, 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  
31-05 a 04-06

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>		<b>SOPA</b>	Creme de cenoura
<b>PRATO</b>	Ranchinho (sem enchidos)	<b>PRATO</b>	Salmão grelhado desfiado c/ batata salteada	<b>PRATO</b>	Arroz de patoc/ queijo gratinado	<b>PRATO</b>		<b>PRATO</b>	Frango assado c/ arroz primavera
<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Repolho e cenoura	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Tomate e pepino	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface e cenoura	<b>SALADA/ LEGUMES</b>		<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface e tomate
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã Golden	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>		<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Melão

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 Observações: sobremesas doces serão mudadas para quem tenha diabetes.

Fornecedor: CSBE de Ouca