



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

EMENTA 1

2ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de legumes
- PRATO: Hambúrguer no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados
- VEGETARIANO: Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura¹
- SOBREMESA: Fruta da época

3ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de cenoura
- PRATO: Massada de salmão, com espinafres, beterraba e cenoura ralada^{1, 4}
- VEGETARIANO: Massada de lentilhas e legumes¹
- SOBREMESA: Fruta da época

4ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Feijão manteiga com hortaliça
- PRATO: Arroz de peru e ervilhas, com salada de alface e tomate
- VEGETARIANO: Arroz de seitan e legumes¹
- SOBREMESA: Gelatina vegetal

5ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de abóbora com massinhas e hortelã¹
- PRATO: Massada de atum com alface e tomate^{1, 4}
- VEGETARIANO: Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu⁶
- SOBREMESA: Fruta da época

6ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Grão com espinafres
- PRATO: Jardineira de carne de porco, com batata, ervilha e cenoura
- VEGETARIANO: Stroganoff de seitan com cogumelos¹
- SOBREMESA: Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfatos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.





JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

EMENTA 2

2ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de agrião
- PRATO: Arroz de frango com ervilhas, cenoura e salada de alface
- VEGETARIANO: Feijão-verde com tomate e arroz de ervilhas
- SOBREMESA: Fruta da época

3ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Juliana
- PRATO: Pescada à Gomes de Sá com salada mista^{3, 4}
- VEGETARIANO: Caçarola de legumes de Inverno
- SOBREMESA: Fruta da época

4ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Aveludado de Legumes
- PRATO: Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru e ervilhas, com massa espiral e salada de alface e tomate^{1, 3}
- VEGETARIANO: Ovos mexidos com cubinhos de seitan e ervilhas, com massa espiral e salada de alface e tomate^{1, 3}
- SOBREMESA: Fruta da época

5ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Feijão verde
- PRATO: Massada de peixe com cenoura e alho francês^{1, 4}
- VEGETARIANO: Rancho vegetariano¹
- SOBREMESA: Fruta da época

6ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Canja / Legumes (vegetariano)¹
- PRATO: Frango assado com batata corada e salada de alface e cenoura ralada
- VEGETARIANO: Grão tropical com legumes e batata doce
- SOBREMESA: Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfatos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.





JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

EMENTA 3

2ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Coração de boi com feijão manteiga
- PRATO: Carne de porco estufada com macarrão de ervilha e cenoura aos cubos¹
- VEGETARIANO: Bolonhesa de quinoa¹
- SOBREMESA: Fruta da época

3ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de Abóbora com massinhas¹
- PRATO: Lombinho de perca do Nilo no forno com batata e brócolos salteados⁴
- VEGETARIANO: Legumes assados no forno
- SOBREMESA: Fruta da época

4ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Alho francês
- PRATO: Massa gratinada com espinafres, carne picada, queijo e salada mista^{1,7}
- VEGETARIANO: Estufado de legumes com massa¹
- SOBREMESA: Fruta da época

5ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Couve flor
- PRATO: Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate⁴
- VEGETARIANO: Risotto de ervilhas e cogumelos⁷
- SOBREMESA: Fruta da época

6ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Hortalíça
- PRATO: Almôndegas com esparguete, cenoura e ervilhas¹
- VEGETARIANO: Medalhões de tofu com sementes de chia^{1,6}
- SOBREMESA: Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

EMENTA 4

2ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Nabiça
- PRATO: Jardineira de carne de vaca com batata, cenoura e ervilha
- VEGETARIANO: Seitan de cebolada com batata corada e brócolos¹
- SOBREMESA: Fruta da época

3ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Aveludado de legumes
- PRATO: Arroz de bacalhau com ervilha e cenoura⁴
- VEGETARIANO: Bifes de tofu com arroz de legumes⁶
- SOBREMESA: Fruta da época

4ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Feijão branco e legumes
- PRATO: Massa tricolor, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado^{1, 3, 7}
- VEGETARIANO: Chili vegetariano com massa tricolor¹
- SOBREMESA: Fruta da época

5ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Alho francês
- PRATO: Redfish no forno com batata corada e brócolos salteados⁴
- VEGETARIANO: Jardineira de legumes
- SOBREMESA: Fruta da época

6ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de espinafres
- PRATO: Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface
- VEGETARIANO: Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto
- SOBREMESA: Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.





JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

EMENTA 5

2ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Agrião
- PRATO: Esparguete à bolonhesa e salada verde¹
- VEGETARIANO: Bolonhesa de lentilhas¹
- SOBREMESA: Fruta da época

3ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Aveludado de legumes
- PRATO: Salada de peixe, batata, grão, cenoura e ervilha⁴
- VEGETARIANO: Salada de grão-de-bico com legumes
- SOBREMESA: Fruta da época

4ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Juliana
- PRATO: Arroz de cenoura com omelete e salada mista³
- VEGETARIANO: Tortilha de tofu e legumes no forno⁶
- SOBREMESA: Fruta da época

5ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de ervilha
- PRATO: Bacalhau à Gomes de Sá com salada de cenoura ralada^{3, 4}
- VEGETARIANO: Legumes à Gomes de Sá³
- SOBREMESA: Fruta da época

6ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de cenoura
- PRATO: Peru assado com fusilli e cenouras salteadas¹
- VEGETARIANO: Massa Siciliana¹
- SOBREMESA: Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.





JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

EMENTA 6

2ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Feijão verde
- PRATO: Empadão de arroz com carne picada e salada de alface³
- VEGETARIANO: Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados
- SOBREMESA: Fruta da

3ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Coração de boi
- PRATO: Atum com feijão-frade e ovo ralado^{3, 4}
- VEGETARIANO: Salada de feijão-frade
- SOBREMESA: Fruta da época

4ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Nabiça
- PRATO: Salada de frango desfiado com massa tagliatelle e salada de beterraba ralada¹
- VEGETARIANO: Tagliatelle com seitan e molho de tomate¹
- SOBREMESA: Fruta da época

5ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Agrião
- PRATO: Lombo de pescada no forno com batata cozidas e salada mista⁴
- VEGETARIANO: Feijoada com cogumelos
- SOBREMESA: Fruta da época

6ª

SEGUNDA-FEIRA

- Pão de mistura¹
- SOPA: Creme de cenoura
- PRATO: Frango assado com arroz de legumes e salada mista
- VEGETARIANO: Jardineira de tofu⁶
- SOBREMESA: Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.





JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância
Mestre Querubim Lapa

Pequeno-Almoço

Lanche Escolar

2ª

SEGUNDA-FEIRA

1 Sandes de queijo^{1,7}
1 Leite Simples⁷

2ª

SEGUNDA-FEIRA

1 Sandes de manteiga^{1,7}
1 logurte de aromas⁷
1 Peça de Fruta



3ª

TERÇA-FEIRA

1 Sandes de manteiga^{1,7}
1 Leite Simples⁷

3ª

TERÇA-FEIRA

1 Sandes de queijo^{1,7}
1 Leite simples⁷

4ª

QUARTA-FEIRA

1 Sandes de compota de morango¹
1 Leite simples⁷

4ª

QUARTA-FEIRA

1 Sandes de fiambre¹
1 Sumo

5ª

QUINTA-FEIRA

1 Sandes de queijo de barrar¹
1 Leite simples⁷

5ª

QUINTA-FEIRA

1 Sandes de compota de morango¹
1 Leite simples⁷

6ª

SEXTA-FEIRA

1 Sandes de fiambre¹
1 Leite simples⁷

6ª

SEXTA-FEIRA

1 Sandes de queijo de barrar^{1,7}
1 logurte de aromas⁷
1 Peça de Fruta



NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios - (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.