



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
 ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO E JARDIM DE INFÂNCIA
 MESTRE QUERUBIM LAPA

EMENTA 1

2º

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	HAMBÚRGUER NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES SALTEADOS (BRÓCOLOS E PIMENTOS)
ALERGÉNIOS	-
VEGETARIANO	HAMBÚRGUER DE GRÃO E BATATA-DOCE COM ARROZ DE CENOURA
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

3º

TERÇA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO MANTEIGA COM HORTALIÇA
PRATO	MASSADA DE SALMÃO, COM ESPINAFRES, BETERRABA E CENOURA RALADA
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LENTILHAS COM ESPINAFRES, BETERRABA E CENOURA RALADA
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E OVO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

4º

QUARTA-FEIRA

SOPA	ALHO-FRANCÊS
PRATO	PERU À PRIMAVERA (ERVILHAS E BATATA) E SALADA DE ALFACE E TOMATE
ALERGÉNIOS	SULFITOS
VEGETARIANO	SEITAN À PRIMAVERA (ERVILHAS E BATATA) E SALADA DE ALFACE E TOMATE
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

5º

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA COM MASSINHAS E HORTELÃ
PRATO	EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM E LEGUMES (COURGETTE, CENOURA E ALHO-FRANCÊS)
ALERGÉNIOS	PEIXE E OVO
VEGETARIANO	ARROZ DE FEIJÃO E LEGUMES (COURGETTE, CENOURA E ALHO-FRANCÊS)
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

6º

SEXTA-FEIRA

SOPA	GRÃO COM ESPINAFRES
PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM CENOURA, TOMATE E COUVE LOMBARDA COM MASSA ESPIRAL TRICOLOR
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E OVO
VEGETARIANO	ESTUFADO DE SOJA E LEGUMES COM MASSA ESPIRAL TRICOLOR
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos
 Elaborado por: LBMJ, Nutrição Clínica LDA



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
 ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO E JARDIM DE INFÂNCIA
 MESTRE QUERUBIM LAPA

EMENTA 2

2º

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE AGRIÃO COM FEIJÃO-BRANCO
PRATO	JARDINEIRA DE VACA
ALERGÉNIOS	-
VEGETARIANO	-JARDINEIRA DE LEGUMES
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

3º

TERÇA-FEIRA

SOPA	JULIANA
PRATO	MASSADA DE BACALHAU COM SALADA DE TOMATE, PIMENTOS E MILHO
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO, PEIXE E SULFITOS
VEGETARIANO	MASSADA DE SEITAN COM SALADA DE TOMATE, PIMENTOS E MILHO
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

4º

QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E ESPINAFRES, ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E TOMATE
ALERGÉNIOS	OVO, LEITE E SULFITOS
VEGETARIANO	RATATOUILLE DE LEGUMES COM ARROZ DE LENTILHAS
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

5º

QUINTA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO-VERDE
PRATO	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM BATATA E LEGUMES ASSADOS (BERINGELA, ABÓBORA E COURGETTE)
ALERGÉNIOS	PEIXE
VEGETARIANO	LEGUMES ASSADOS NO FORNO COM TOFU
ALERGÉNIOS	SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

6º

SEXTA-FEIRA

SOPA	CANJA / LEGUMES (VEGETARIANO)
PRATO	RANCHO REGIONAL (FRANGO, MASSA, GRÃO, CENOURA E COUVE LOMBARDO)
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E OVO
VEGETARIANO	RANCHO VEGETARIANO (GRÃO, CENOURA, COUVE LOMBARDO E MASSA)
ALERGÉNIOS	-GLÚTEN E OVO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos
 Elaborado por: LBMJ, Nutrição Clínica LDA



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
 ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO E JARDIM DE INFÂNCIA
 MESTRE QUERUBIM LAPA

EMENTA 3

2º

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CORAÇÃO DE BOI COM FEIJÃO MANTEIGA
PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE LEGUMES E SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
ALERGÉNIOS	SULFITOS
VEGETARIANO	ARROZ À VALENCIANA (TOFU, COURGETTE, CENOURA, PIMENTO, ERVILHAS)
ALERGÉNIOS	SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

3º

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA COM MASSINHAS
PRATO	FILETES DE PEIXE DE CEBOLADA COM BATATA CORADA E BRÓCOLOS
ALERGÉNIOS	PEIXE
VEGETARIANO	SEITAN DE CEBOLADA COM BATATA CORADA E BRÓCOLOS
ALERGÉNIOS	GLÚTEN
SOBREMESA	GELATINA VEGETAL

4º

QUARTA-FEIRA

SOPA	GRÃO COM GRELOS
PRATO	MASSA GRATINADA COM ESPINAFRES, CARNE PICADA, QUEIJO E SALADA MISTA
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO, LEITE E SULFITOS
VEGETARIANO	MASSA GRATINADA DE LEGUMES E FEIJÃO
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

5º

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA E BATATA-DOCE
PRATO	ARROZ DE PEIXE COM SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE-ROXA
ALERGÉNIOS	PEIXE E SULFITOS
VEGETARIANO	ARROZ DE LENTILHAS COM SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE-ROXA
ALERGÉNIOS	SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

6º

SEXTA-FEIRA

SOPA	CALDO-VERDE
PRATO	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE, CENOURA E ERVILHAS
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E OVO
VEGETARIANO	MEDALHÕES DE TOFU COM ESPARGUETE, CENOURA E ERVILHAS
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos
 Elaborado por: LBMJ, Nutrição Clínica LDA



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
 ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO E JARDIM DE INFÂNCIA
 MESTRE QUERUBIM LAPA

EMENTA 4

2º

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO BRANCO E COUVE PORTUGUESA
PRATO	PERNAS DE FRANGO NO FORNO COM BATATA-DOCE E SALADA TROPICAL
ALERGÉNIOS	-
VEGETARIANO	GRÃO TROPICAL COM LEGUMES E BATATA DOCE
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

3º

TERÇA-FEIRA

SOPA	AVELUDADO DE LEGUMES
PRATO	ARROZ DE BACALHAU COM CENOURA, PIMENTO E TOMATE
ALERGÉNIOS	PEIXE
VEGETARIANO	ARROZ DE AÇAFRÃO COM ERVILHAS, COGUMELOS E CENOURA
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

4º

QUARTA-FEIRA

SOPA	GRÃO COM NABIÇAS
PRATO	MASSA PRIMAVERAL COM OVO (COGUMELOS, CENOURA, MILHO E QUEIJO RALADO)
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E LEITE
VEGETARIANO	CHILLI VEGETARIANO (FEIJÃO, SOJA E MILHO) COM MASSA TRICOLOR
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

5º

QUINTA-FEIRA

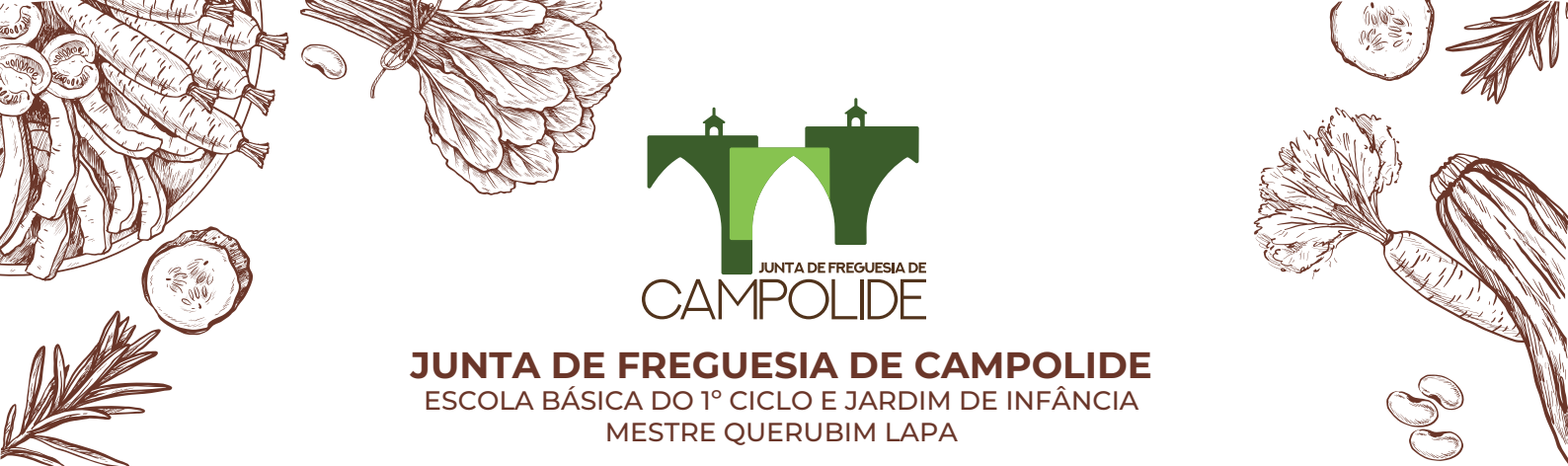
SOPA	BRÓCOLOS
PRATO	ATUM COM SALADA CAMPONESA (BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE)
ALERGÉNIOS	PEIXE
VEGETARIANO	SALADA CAMPONESA DE TOFU
ALERGÉNIOS	SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

6º

SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA DE ALFACE, BETERRABA E TOMATE CHERRY
ALERGÉNIOS	SULFITOS
VEGETARIANO	COGUMELOS GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA DE ALFACE, BETERRABA E TOMATE CHERRY
ALERGÉNIOS	SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos
 Elaborado por: LBMJ, Nutrição Clínica LDA



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
 ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO E JARDIM DE INFÂNCIA
 MESTRE QUERUBIM LAPA

EMENTA 5

2º

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	LOMBARDO E FEIJÃO MANTEIGA
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA VERDE
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SULFITOS
VEGETARIANO	BOLONHESA DE SOJA COM SALADA VERDE
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO, SOJA E SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

3º

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE COURGETTE COM COENTROS
PRATO	SALADA DE PESCADA COM BATATA, COUVE-FLOR, CENOURA E BRÓCOLOS
ALERGÉNIOS	PEIXE
VEGETARIANO	SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM BATATA, COUVE-FLOR, CENOURA E BRÓCOLOS
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	PÊRA COZIDA S/AÇÚCAR

4º

QUARTA-FEIRA

SOPA	JULIANA
PRATO	OMELETE COM ARROZ PRIMAVERA E SALADA MISTA
ALERGÉNIOS	OVO E SULFITOS
VEGETARIANO	ARROZ MALANDRINHO DE LEGUMES COM FEIJÃO-ENCARNADO
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

5º

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	BACALHAU À GOMES DE SÁ COM SALADA DE PEPINO E CENOURA RALADA
ALERGÉNIOS	PEIXE, OVO E SULFITOS
VEGETARIANO	TOFU À GOMES DE SÁ COM SALADA DE PEPINO E CENOURA RALADA
ALERGÉNIOS	SOJA E SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

6º

SEXTA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA
PRATO	PERU ASSADO COM MASSA FARFALLE E LEGUMES SALTEADOS (COURGETTE, BERINGELA E COGUMELOS)
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E OVO
VEGETARIANO	MASSA SICILIANA DE SOJA E LEGUMES GRELHADOS (COURGETTE, BERINGELA E COGUMELOS)
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos
 Elaborado por: LBMJ, Nutrição Clínica LDA



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
 ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO E JARDIM DE INFÂNCIA
 MESTRE QUERUBIM LAPA

EMENTA 6

2º

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	EMPADÃO DE CARNE E LEGUMES COM SALADA DE ALFACE E TOMATE
ALERGÉNIOS	OVO, LEITE E SULFITOS
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES E GRÃO-DE-BICO COM SALADA DE ALFACE E TOMATE
ALERGÉNIOS	SOJA E SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

3º

TERÇA-FEIRA

SOPA	COUVE-CORAÇÃO
PRATO	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, OVO E LEGUMES (TOMATE, PEPINO E COUVE-ROXA)
ALERGÉNIOS	PEIXE E OVO
VEGETARIANO	SALADA DE 3 FEIJÕES E LEGUMES (TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA)
ALERGÉNIOS	-
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

4º

QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE CHUCHU
PRATO	TAGLIATELLE DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA, ALHO-FRANCÊS E COURGETTE) COM MOLHO DE TOMATE
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E OVO
VEGETARIANO	TAGLIATELLE COM SOJA E LEGUMES (CENOURA, ALHO-FRANCÊS E COURGETTE) COM MOLHO DE TOMATE
ALERGÉNIOS	GLÚTEN, OVO E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

5º

QUINTA-FEIRA

SOPA	GRÃO COM AGRIÃO
PRATO	PATANISCAS DE PEIXE E LEGUMES COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA
ALERGÉNIOS	PEIXE, OVO E SULFITOS
VEGETARIANO	FEIJOADA DE COGUMELOS COM ARROZ E SALADA MISTA
ALERGÉNIOS	SULFITOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

6º

SEXTA-FEIRA

SOPA	CENOURA COM LENTILHAS
PRATO	BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM SALTEADO DE COUSCOUS E LEGUMES
ALERGÉNIOS	GLÚTEN
VEGETARIANO	SEITAN GRELHADO COM SALTEADO DE COUSCOUS E LEGUMES
ALERGÉNIOS	GLÚTEN E SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos
 Elaborado por: LBMJ, Nutrição Clínica LDA