



S1		Semana de 02/09 a 06/09/2024
Segunda-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Geral	<b>Pré-escolar:</b> Filete de pescada grelhado com arroz seco e salada de alface e tomate <sup>4</sup> Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão frade, arroz seco e salada de alface e tomate <sup>1,3,4</sup>
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz seco e cenoura cozida <sup>4</sup>
	Vegetariano	Salada de feijão frade c/ molho verde (cebola, azeite e salsa), arroz seco e salada de alface
	Sobremesa	Maçã/Banana
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Geral	Perna de peru estufada em ervilha com batata assada e feijão-verde
	Dieta	Perna de peru estufada em cru com batata e feijão-verde cozidos
	Vegetariano	Soja estufada em ervilhas com batata assada e feijão-verde <sup>6</sup>
	Sobremesa	Maçã/Pêra
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão verde
	Geral	<b>Pré-escolar:</b> Massa esparguete com estufado de atum e brócolos <sup>1,3,4</sup> Lasanha de atum (massa, atum, tomate e molho bechamel) com brócolos cozidos <sup>1,3,4,7</sup>
	Dieta	Estufado ao natural de centros de pescada, massa e brócolos <sup>1,3,4</sup>
	Vegetariano	Lasanha de legumes (cenoura, cogumelos, alho francês, tomate, brócolos e espinafres) <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Maçã/Tangerina
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve penca
	Geral	Arroz à valenciana (vitela, frango, pota, cenoura, pimento e ervilha) com salada de alface <sup>14</sup>
	Dieta	Arroz com cubos de frango, cenoura e couve-coração
	Vegetariano	Arroz colorido (ovo mexido, cenoura, pimento e ervilha) com salada de alface <sup>3</sup>
	Sobremesa	Pêra/Banana
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco
	Geral	Empadão de batata e peixe* com salada de tomate e cenoura raspada <sup>3,4,7</sup>
	Dieta	Peixe* cozido com batata e couve penca cozidas <sup>4</sup>
	Vegetariano	Empadão de batata e estufado de lentilhas com salada de tomate e cenoura raspada <sup>3,7</sup>
	Sobremesa	Maçã/Gelado <sup>1,7</sup>

A **ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados.

Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura

**Alergénios:** 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajú, nozes e pistácios); 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 em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEEAS7DGE/2013 e DGE/DGS/ON/2018.**

A **Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N**

Revisão 26/04/2024



S2		Semana de 09/09 a 13/09/2024	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos	
	Geral	Bife de frango grelhado com massa esparguete cozida e salada de alface <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozidas <sup>1,3</sup>	
	Vegetariano	Estufado de feijão preto e cenoura raspada com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Banana	
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	
	Geral	Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>	
	Dieta	Medalhões de pescada estufado em cru com arroz branco e couve-flor cozida <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Couscous de legumes (curgete, cenoura, couve coração, feijão verde e cogumelos)	
	Sobremesa	Maçã/Pêra	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	
	Geral	Jardineira de vitela (batata, cenoura e ervilha) com salada de tomate	
	Dieta	Vitela estufada em cru com batata e brócolos cozidos	
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilha e brócolos) e salada de tomate <sup>6</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Tangerina	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve penca e feijão vermelho	
	Geral	Filete de pescada frito com arroz seco de cenoura e couve coração <sup>3,4</sup>	
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz seco de cenoura e couve coração <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Omelete de alho francês e salsa com arroz seco de cenoura e couve coração <sup>3</sup>	
	Sobremesa	Pêra/Banana	
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Geral	Massa espiral com cubos de peru, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral cozida e feijão verde cozido <sup>1,3</sup>	
	Vegetariano	Espiras de legumes (curgete, cenoura, grão-de-bico, feijão-verde e massa espiral) <sup>1,3</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Kiwi	

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura

**Alergénios:** **1-** Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; **2-** Crustáceos e produtos à base de crustáceos; **3-** Ovo e produtos à base de ovo; **4-** Peixes e produtos à base de peixe; **5-** Amendoins e produtos à base de amendoim; **6-** Soja e produtos à base de soja; **7-** Leite e produtos à base de leite; **8-** Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); **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 em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; **13-** Tremoço e produtos à base de tremoço; **14-** Moluscos e produtos à base de moluscos.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEEAS7DGE/2013 e DGE/DGS/ON/2018.**

**A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N**

**Revisão 26/04/2024**



S3		Semana de 16/09 a 20/09/2024	
Segunda-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes	
	Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz seco e salada de alface e milho <sup>1,3,4</sup>	
	Dieta	Medalhões de pescada estufados em cenoura com arroz seco e couve-branca cozida <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Salada de feijão frade c/ molho verde (cebola, azeite e salsa), arroz seco e salada de alface e milho	
	Sobremesa	Maçã/Banana	
Terça-feira	Sopa	Creme de feijão verde	
	Geral	Bolonesa de novilho (estufado em cenoura, tomate e cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Estufado ao natural de novilho com massa esparguete e cenoura cozida <sup>1,3</sup>	
	Vegetariano	Bolonesa de soja (estufado em cenoura, tomate e cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,6</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Pêra	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	
	Geral	Salada russa com atum e ovo (batata, cenoura e feijão verde) e salada de tomate <sup>3,4</sup>	
	Dieta	Solha grelhada com batata e feijão verde cozidos <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Salada russa com ovo (batata, cenoura e feijão-verde) e salada de tomate <sup>3</sup>	
	Sobremesa	Maçã/ Mousse de chocolate <sup>1,7</sup>	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve penca	
	Geral	Coxas de frango estufadas com massa espiral e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Coxas de frango estufadas com massa espiral e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, cenoura, massa espiral e brocolos <sup>1,3</sup>	
	Sobremesa	Pêra/Banana	
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	
	Geral	Arroz de fresco de tamboril e tomate com repolho salteado <sup>4</sup>	
	Dieta	Pescada cozida com arroz seco e repolho salteado <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Salteado de repolho, cenoura, cogumelos e curgete com arroz seco	
	Sobremesa	Maçã/ Tangerina	

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura

**Alergénios:** 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 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 em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEEA57DGE/2013 e DGE/DGS/ON/2018.**

**A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N**

**Revisão 26/04/2024**



S4

Semana de 23/09 a 27/09/2024

Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Geral	Chili (novilho picado estufado em tomate, cenoura e feijão vermelho) com arroz seco e salada de alface e pepino
	Dieta	Novilho estufado ao natural em couve penca e cenoura com arroz seco
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão vermelho, cenoura, tomate e pimento) com arroz seco e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Maçã/Banana
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura e abóbora
	Geral	Bacalhau à Brás (Migas de bacalhau, batata frita, ovo, cebola e salsa) com feijão verde cozido <sup>3,4</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde cozidos <sup>4</sup>
	Vegetariano	Alho francês à Brás (alho francês, batata frita, ovo, cebola e salsa) com feijão verde cozido <sup>3</sup>
	Sobremesa	Maçã/Pêra
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Hamburger de aves grelhado com massa esparguete estufada em cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete estufada em cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	Vegetariano	Salteado de legumes (cogumelos, curgete, cenoura, alho francês e repolho) com massa esparguete cozida <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Maçã/Kiwi
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve penca e feijão vermelho
	Geral	Arroz colorido (ovo mexido, cogumelos, cenoura e ervilha) salada de alface e tomate <sup>3</sup>
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz seco de cenoura e repolho <sup>4</sup>
	Vegetariano	Arroz colorido (ovo mexido, cogumelos, cenoura e ervilha) salada de alface e tomate <sup>3</sup>
	Sobremesa	Pêra/Banana
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Geral	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral cozida e salada de alface e cernoura <sup>1,3</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral cozida e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico, cenoura e brócolos com massa esparial cozida e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Maçã/ Melão

A **ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura

**Alergénios:** 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 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 em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; 13- Tremçoço e produtos à base de tremçoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEAS7DGE/2013 e DGE/DGS/ON/2018.**

A **Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N**

Revisão 26/04/2024

geral@sepri.pt - www.sepri.pt - 212 693 999 / 253 271 525

Av. da Igreja 42 1 Dto, 1700-239 **Lisboa** | Rua Dr. Loureiro Amorim 7, 4700-487 **Braga**

| Página 4 de 6



S5		Semana de 30/09 a 04/10/2024	
Segunda-feira	Sopa	Sopa Juliana de legumes	
	Geral	Bolonesa de atum (atum estufado em molho de tomate, cenoura e salsa) com massa esparguete cozida e salada de alface e cebola <sup>1,3,4</sup>	
	Dieta	Medalhões de pescada estufados em cenoura e feijão verde com massa esparguete cozida <sup>1,3,4</sup>	
	Vegetariano	Bolonesa de lentilhas (estufado em molho de tomate, cenoura e salsa) com massa esparguete cozida e salada de alface e cebola <sup>1,3</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Banana	
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração	
	Geral	Lombo de porco assado fatiado com arroz seco, feijão preto estufado e salada de tomate e cenoura raspada	
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz seco e couve-coração cozida	
	Vegetariano	Estufado de feijão preto com arroz seco e salada de tomate e cenoura raspada	
	Sobremesa	Maçã/Pêra	
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão verde	
	Geral	Arroz fresco de cubos de pescada e cenoura e couve coração salteada <sup>4</sup>	
	Dieta	Pescada assada no forno com arroz seco de cenoura couve coração salteada <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Couscus de legumes (curgete, cenoura, couve coração, feijão verde e cogumelos)	
	Sobremesa	Maçã/ Melancia	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve penca	
	Geral	Vitela estufada com puré de batata e salada de alface e tomate <sup>3,7</sup>	
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata e brócolos cozidos	
	Vegetariano	Assado de legumes e batata (cebola, curgete, abóbora, alho francês e brócolos)	
	Sobremesa	Pêra/Banana	
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	
	Geral	Lulas estufadas em cenoura e feijão verde com arroz seco <sup>2,14</sup>	
	Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz seco e feijão verde cozido <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Salada de feijão frade c/ molho verde (cebola, azeite e salsa), arroz seco e feijão verde cozido	
	Sobremesa	Maçã/ Tangerina	

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura

**Alergénios:** **1-** Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; **2-** Crustáceos e produtos à base de crustáceos; **3-** Ovo e produtos à base de ovo; **4-** Peixes e produtos à base de peixe; **5-** Amendoins e produtos à base de amendoim; **6-** Soja e produtos à base de soja; **7-** Leite e produtos à base de leite; **8-** Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); **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 em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; **13-** Tremoço e produtos à base de tremoço; **14-** Moluscos e produtos à base de moluscos.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEEA57DGE/2013 e DGE/DGS/ON/2018.**

A Nutricionista, **Margarida Pimentel 2442N**

Revisão 26/04/2024



S6		Semana de 07/10 a 11/10/2024	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos	
	Geral	Almondégas de vitela estufadas em tomate com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Vitela estufada ao natural em couve flor com massa esparguete cozida	
	Vegetariano	Soja estufada em tomate com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,6</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Banana	
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	
	Geral	Filete de pescada grelhado com arroz fresco de feijão vermelho e repolho <sup>4</sup>	
	Dieta	Filete de peixe vermeho grelhado com arroz branco e repolho cozido <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Estufadinho de feijão vermelho, cenoura e repolho com arroz branco	
	Sobremesa	Maçã/Pêra	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	
	Geral	Panados de frango com massa espiral cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa massa espiral cozida e abóbora no forno <sup>1,3</sup>	
	Vegetariano	Massa colorida (ovo mexido, massa espiral, tomate e abóbora) <sup>1,3</sup>	
	Sobremesa	Maçã/Tangerina	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve penca e feijão vermelho	
	Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, migas de bacalhau, cebola, ovo aos quartos e salsa) e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>	
	Dieta	Medalhões de pescada no forno com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	
	Vegetariano	Salteado de legumes (curgete, cenoura, alho francês e brócolos) com batata cozida <sup>3,4</sup>	
	Sobremesa	Pêra/Banana	
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Geral	Arroz de pato esfiado com salada de alface e tomate	
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz seco e couve coração salteada	
	Vegetariano	Estufado de cogumelos e feijão branco com arroz seco e couve coração salteada	
	Sobremesa	Maçã/Uvas	

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura

**Alérgicos:** 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 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 em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; 13- Tremçoço e produtos à base de tremçoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEEA57DGE/2013 e DGE/DGS/ON/2018**.

A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N

Revisão 26/04/2024