

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

Ementa 1

Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de Legumes
Hambúrguer no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados
Alergénicos: contém glúten
Fruta da época

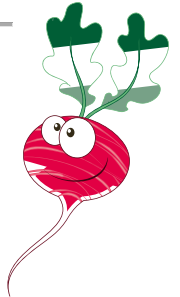


Terça-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de Cenoura
Empadão de batata e beterraba, pescada, espinafres e cenoura ralada
Alergénicos: contém glúten e ovo
Fruta da época

Quarta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de Feijão manteiga com hortaliça
Lacinhos tricolor com cogumelos, cenoura aos cubos, queijo e salada de alface
Alergénicos: contém glúten, lactose
Gelatina



Quinta -feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de Abóbora com massinhas e hortelã
Alergénicos: contém glúten
Arroz de atum com alface e tomate
Fruta da época

Sexta- feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de Grão com Espinafres
Panadinhos de frango no forno com esparguete e salada mista
Alergénicos: contém glúten e ovo
Fruta da época



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

Ementa 2

Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de Agrião
Arroz à Salsicheiro com ovo, salsichas, ervilhas, milho e salada de alface
Alergénicos: contém glúten
Fruta da época



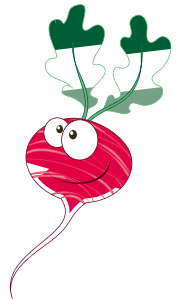
Terça-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa Juliana
Pescada à Brás com salada mista
Alergénicos: contém glúten e peixe
Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Aveludado de Legumes
Feijoada de legumes com arroz
Alergénicos: contém soja
Arroz doce
Alergénicos: contém glúten e ovo



Quinta -feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de Feijão verde
Massada de Peixe com cenoura e alho francês
Fruta da época



Sexta- feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Canja
Alergénicos: contém glúten
Frango assado com puré de batata cor de laranja (cenoura) e salada de de alface
Alergénicos: contém glúten
Fruta da época



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

Ementa 3

Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa Coração de boi com feijão manteiga
Carne de porco estufada com marcarão de ervilha e cenoura aos cubos
Alergénicos: contém glúten
Fruta da época

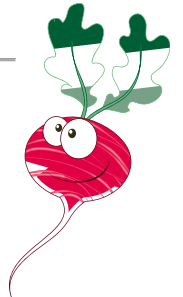


Terça-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de Abóbora com massinhas
Alergénicos: contém glúten
Lombinho de perca do nilo no formo com batata e brócolos salteados
Alergénicos: contém glúten e peixe
Fruta da época

Quarta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de alho francês
Massa Gratinada com espinafres, lentilhas, queijo e salada mista
Alergénicos: contém glúten e lactose
Mousse de chocolate
Alergénicos: contém glúten



Quinta -feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de Couve Flor
Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate
Alergénicos: contém glúten e ovo
Fruta da época



Sexta- feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de Hortaliça
Almôndegas com esparguete, cenoura e ervilhas
Alergénicos: contém glúten
Fruta da época



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

Ementa 4

Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten

Sopa de Nabiça

Jardineira de Carne de vaca com batata, cenoura e ervilha

Alergénicos: contém soja

Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura

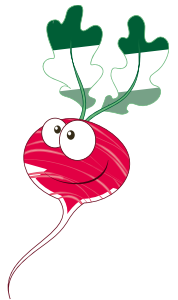
Alergénicos: contém glúten

Aveludado de legumes

Douradinhos com arroz de ervilha e cenoura

Alergénicos: contém glúten , ovo e peixe

Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa de Feijão branco e legumes

Massa tricolor, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado

Alergénicos: contém soja

Leite creme

Alergénicos: contém ovo



Quinta –feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa de Alho francês

Redfish no forno com batata corada e brócolos salteados

Fruta da época



Sexta- feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Creme de espinafres

Alergénicos: contém glúten

Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface

Fruta da época



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

Ementa 5

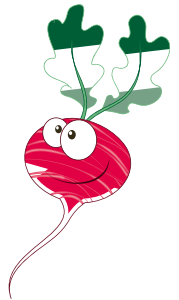
Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa de Agrião
Esparguete à bolonhesa e salada verde
Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Aveludado de legumes
Salada de Peixe, batata, grão, cenoura e ervilha
Alergénicos: contém glúten e peixe
Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa juliana
Arroz de Cenoura com omelete e salada mista
Alergénicos: contém ovo
Salada de frutas



Quinta -feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de Ervilha
Alergénicos: contém glúten
Bacalhau à brás com salada de cenoura ralada
Alergénicos: contém glúten, bacalhau e ovo
Fruta da época



Sexta- feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Creme de cenoura
Peru Assado com fassili e cenouras salteadas
Alergénicos: contém glúten
Fruta da época



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

Ementa 6

Segunda-feira

Alergénicos: contém glúten

Sopa de Feijão verde

Empadão de arroz com carne picada e salada de alface

Alergénicos: contém glúten e ovo

Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura

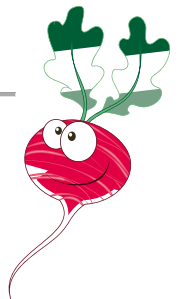
Alergénicos: contém glúten

Sopa de Coração de boi

Atum com feijão frade e ovo ralado

Alergénicos: contém glúten, ovo e peixe

Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa de Nabiça

Salada de Frango desfiado com massa fusili colorida e salada de beterraba ralada

Alergénicos: contém glúten

Bolo de agrião ou cenoura ou espinafre

Alergénicos: contém ovo e lactose



Quinta -feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa de Agrião

Lombo de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista

Alergénicos: contém peixe

Fruta da época



Sexta- feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Creme de cenoura

Frango assado com batata e salada mista

Fruta da época



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

Ementa Vegetariana 1

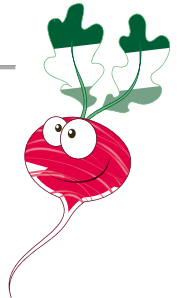
Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Alergénicos: contém glúten e soja
Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Chili Vegetariano com arroz
Alergénicos: contém soja
Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Lacinhos tricolor com cogumelos, cenoura aos cubos, queijo e salada de alface
Alergénicos: contém glúten e latose
Sobremesa do dia



Quinta -feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Lasanha de legumes com salada de alface e tomate
Alergénicos: contém soja
Fruta da época



Sexta- feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Esparguente com ovo mexido e salada de alface e cenoura ralada
Alergénicos: contém ovo e glúten
Fruta da época



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

Ementa Vegetariana 2

Segunda-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Arroz Branco com legumes estufados (curgete, ervilhas e espinafres)

Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura

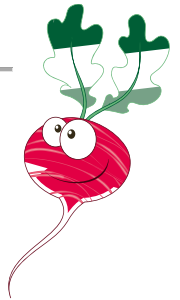
Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Esparguete com omelete de grão e salada mista

Alergénicos: contém ovo

Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Feijoada de legumes com arroz

Alergénicos: contém soja

Sobremesa do dia



Quinta -feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)

Alergénicos: contém soja e glúten

Fruta da época



Sexta-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Estrogonofe de cogumelos com massa

Alergénicos: contém glúten e leite

Fruta da época



JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

Ementa Vegetariana 3

Segunda-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface

Alergénicos: contém glúten e soja

Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura

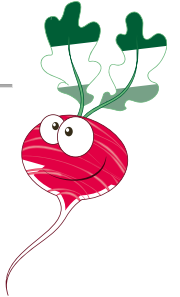
Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo

Alergénicos: contém ovo

Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Massa Gratinada com legumes e queijo e salada

Alergénicos: contém soja e leite

Sobremesa do dia

Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz



Quinta –feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Alergénicos: contém soja e glúten

Fruta da época



Sexta-feira

Pão de mistura

Alergénicos: contém glúten

Sopa do dia

Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês)

Alergénicos: contém ovo

Fruta da época



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

Ementa Vegetariana 4

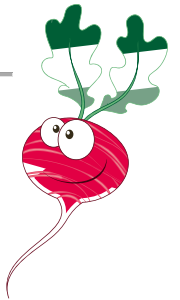
Segunda-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Jardineira de legumes e soja
Alergénicos: contém soja
Fruta da época



Terça-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Arroz alegre (arroz, milho, cenoura e ervilhas) com ovo e salada
Alergénicos: contém ovo
Fruta da época



Quarta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Grão de bico guisado com massa e salada
Alergénicos: contém glúten
Sobremesa do dia



Quinta -feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Hambúrguer de soja com arroz e salada
Alergénicos: contém soja e glúten
Fruta da época



Sexta-feira

Pão de mistura
Alergénicos: contém glúten
Sopa do dia
Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo
Alergénicos: contém leite e glúten
Fruta da época



Lanche Escolar

Segunda-feira

- 1 Sandes de manteiga
- 1 logurte de aromas
- 1 Peça de fruta



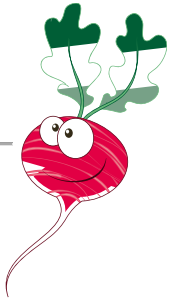
Terça-feira

- 1 Sandes de Queijo
- 1 Leite Simples



Quarta-feira

- 1 Sandes de Chourição ou Fiambre
- 1 Sumo



Quinta –feira

- 1 Sandes de Manteiga
- 1 leite simples



Sexta-feira

- Bolacha Maria
- 1 logurte de aromas
- 1 Peça de Fruta



Pequeno Almoço



Segunda-feira

1 Sandes de manteiga
1 Leite Simples

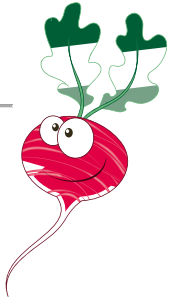


Terça-feira

1 Sandes de manteiga
1 Leite Simples

Quarta-feira

1 Sandes de manteiga
1 Leite Simples



Quinta –feira

1 Sandes de manteiga
1 Leite Simples

Sexta-feira

1 Sandes de manteiga
1 Leite Simples

