



06 E 07 MARÇO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	PAUSA LETIVA	CARNAVAL	PAUSA LETIVA	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS
PRATO DE CARNE				RANCHINHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3,12}	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4}
PRATO DE PEIXE				ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ DE MACEDÓNIA ⁴	PESCADA COZIDA COM OVO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ^{3,4}
PRATO VEGETARIANO				RANCHINHO VEGETARIANO (MACARRONETE RISCADO, GRÃO-DE-BICO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) ^{1,3}	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) ^{1,3,7,12}
HORTÍCOLAS				(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)	BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA				FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

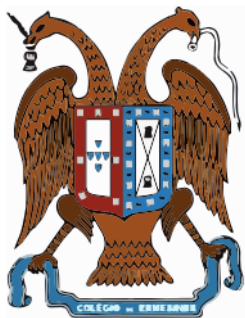
EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



10 A 14 MARÇO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS
PRATO DE CARNE	BOLONHESA DE CARNES EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3}	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS ¹²	HAMBÚGUER DE CARNES GRELHADO COM BATATA FRITA ^{1,3,6,8}	FRANGO ESTUFADO COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E MASSA ESPIRAL SALTEADA ^{1,3}	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4}
PRATO DE PEIXE	MASSA COM SALMÃO E TOMATE E PIMENTO ^{1,3,4}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4,7}	MASSA COM ATUM E CENOURA ^{1,3,4}	BACALHAU À GOMES SÁ ^{3,4}	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ¹⁴
PRATO VEGETARIANO	MASSA VEGETARIANA COM FEIJÃO BRANCO (COGUMELOS, REPOLHO, CENOURA, BERINGELA) ^{1,3}	BERINGELA NO FORNO COM LEGUMES E QUEIJO GRATINADO E ARROZ DE ERVILHAS ⁷	FEIJOADA VEGETARINA COM MISTURA DE LEGUMES E ARROZ BRANCO	OVOS ESCALFADOS COM SALTEADO DE LEGUMES E MASSA ESPIRAL ^{1,3}	PÃO COM COGUMELOS, PIMENTOS E CENOURA NO FORNO COM QUEIJO ^{1,7}
HORTÍCOLAS	COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	SALADA DE BETERRABA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

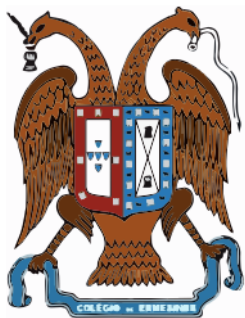
A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



17 A 21 MARÇO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE BRANCA	CREME DE ALHO-FRANCÊS E ESPINAFRES	SOPA DE COUVE CORAÇÃO	CREME DE FEIJÃO, ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E ERVILHAS
PRATO DE CARNE	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO	MASSA À LAVRADOR ^{1,3}	ARROZ DE FRANGO	JARDINEIRA DE CARNES COM ERVILHAS E CENOURA ¹²	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,10}
PRATO DE PEIXE	MASSA COM ATUM, ERVILHAS E CENOURA ⁴	PEIXE COZIDO COM TODOS ^{3,4}	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES ^{3,4,8,9}	MASSADA DE BACALHAU COM GRÃO-DE-BICO ^{1,3,4}	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E COUVE DE BRUXELAS COZIDAS ⁴
PRATO VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, ERVILHAS, CENOURA) COM OVO MEXIDO ^{3,12}	PATANISCAS DE LEGUMES COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3}	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE LEGUMES ^{6,10}	GRÃO-DE BICO COM MASSA E MISTURA DE LEGUMES ^{1,3}	HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM ^{1,6,8,12}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	(COUVE-BRANCA)	CUBINHOS DE TOMATE	SALADA MISTA	SALADA DE BETERRABA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

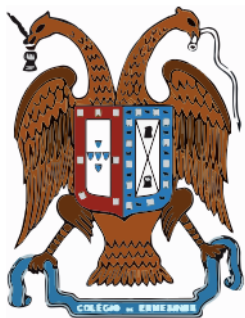
A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



24 A 28 MARÇO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
SOPA	SOPA DE AGRIÃO E COUVE BRANCA	CREME DE ESPINAFRES E ERVILHAS	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E REPOLHO
PRATO DE CARNE	LASANHA DE CARNES ^{1,3,7}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ¹²	CARNE ESTUFADA COM CENOURA BABY E ARROZ SECO	ESPARGUETE COM CUBINHOS DE CARNES E ERVILHAS ^{1,3}	PASTÉIS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ SECO ^{1,3,4,7,12}
PRATO DE PEIXE	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES SALTEADOS ⁴	MASSADA DE PEIXE COM CENOURA ^{1,3,4}	ARROZ DE POTAS ¹⁴	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4}	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS ⁴
PRATO VEGETARIANO	SOJA COM SALTEADO DE LEGUMES E ARROZ DE CENOURA ⁶	PIZZA VEGETARIANA ^{1,7}	JARDINEIRA VEGETARIANA COM ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E CENOURA	ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS, REPOLHO, ERVILHAS, CENOURA E TOMATE ^{1,3}	OVO COZIDO COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{3,12}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	CENOURA E COUVE-ROXA RASPADAS	BETERRABA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)