

# Ementa

## 1 a 31OUTUBRO 2018

	1/out	2/out	3/out	4/out	5/out
<b>Sopa:</b>	Creme de Legumes	Alho Frances	Feijao com lombardo	Creme de abobora	
<b>Peixe:</b>	Douradinhos no forno com arroz branco(1)(3)(4)	Arroz de moluscos malandrinho (1)(2)(3)(4)(7)(9)(12)(14)	Peixe assado a provencal (1)(3)(4)	Bacalhau à brás (3)(4)(7)(13)	
<b>Carne:</b>	Costoletas de porco com pala pala (1)(3)(7)(10)(12)	Frango Corado com esparguete (1)	Feijoada a transmontana (1)(6)(7)(12)	Tirinhas de frango salteadas com legumes(1)	FERIADO
<b>Dieta:</b>	Almondegas estufadas ao natural com esparguete (1)(6)(9)(10)	Solha grelhada (1)(4)	Carne vaca cozida	Cardinal cozido (4)	
<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Fruta da epoca	Fruta da época	Gelatina	
	8/out	9/out	10/out	11/out	12/out
<b>Sopa:</b>	Sopa de legumes	Sopa de tomate	Sopa de feijao verde	Creme de ervilhas	Caldo verde
<b>Peixe:</b>	Pescada a francesa (1)(3)(4)(7)	Rissoles de camarão com arroz de tomate (1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)	Massada de peixe com hortelã (1)(2)(3)(4)(7)(9)(12)	Bacalhau com natas (3)(4)(7)(13)	Peixe assado a padeiro (1)(4)
<b>Carne:</b>	Febras de porco ao piri piri (7)	Carne vaca a rio tinto (12)	Hamburguer com queijo e batata frita (1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)	Rancho a moda de viseu (1)(3)(7)(12)	Jardineira (1)
<b>Dieta:</b>	Arroz de vitela simples (7)	Pescada cozida (4)	Perna de frango assada simples (1)	Peixe espada grelhado (1)(4)	Carne vaca estufada simples (1)
<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Fruta da epoca	Fruta da época	logurte	Fruta da Época
	15/out	16/out	17/out	18/out	19/out
<b>Sopa:</b>	Sopa de hortaliça	Sopa de feijao com legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho frances	Canja
<b>Peixe:</b>	Lombinhos de peixe a delicia(1)(4)(7)	Salada de atum com feijao frade ( quente ) (3)(4)	Peixe assado a Monchique(1)(3)(4)	Bacalhau lascado com broa e espinafres(1)(4)	Filetes dourados (1)(3)(4)(7)
<b>Carne:</b>	Carne porco á portuguesa (1) ( 12)	Carne vaca a rio tinto (12)	Almondegas com esparguete (1)(6)(9)(10)	Perna de peru assada com batata (1)(7)	Grelhada mista(salsicha toscana, febra,entremeada )(1)(6)(7)(12)
<b>Dieta:</b>	Escalopes de frango grelhados com	Carapaus grelhados (4)	Abrotea cozida (4)	Perna de peru ao natural (1)(7)	Coxas de frango corada simples(1)
<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Fruta da epoca	Fruta da época	Arroz doce	Fruta da Época
	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out
<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Macedonia	Creme de broculos	Sopa de feijao verde
<b>Peixe:</b>	Pescada a bulhao pato (1)(4)(7)(12)(14)	Bacalhau espiritual (1)(4)(7)(12)	Rissoles de camarão com arroz de tomate (1)(4)	Petinga frita(1)(4)	Potas de tomata (1)(12)(14)
<b>Carne:</b>	Caril de frango (1)(7)(10)(12)	Bifinhos de porco com cogumelos , arroz e batata fritra (1)(3)(12)	Strogonoff (1)(3)(12)	Esparguete a bolonhesa (1)(4)	Arroz de aves (1)(3)(6)(7)(12)
<b>Dieta:</b>	Frango cozido com feijao verde	Peixe estufado simples (1)(4)	Biifinhos de frango grelhados	Pescada cozida (4)	Carne vaca cozida
<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Fruta da epoca	Fruta da época	Gelatina	Fruta da Época
	29/out	30/out	31/out	1/nov	2/nov
<b>Sopa:</b>	Creme de Legumes	Sopa de abobora	Caldo verde		
<b>Peixe:</b>	Empadão de atum (arroz ) (1)(3)(4)(7)	Massada de peixe com delicias do mar (1)(4)(6)(7)(9)(12)(14)	Filetes dourados (1)(3)(4)(7)		
<b>Carne:</b>	Carne de vaca estufada a primavera (1)(12)	Febras ao piri piri(1)(9)(10)(12)	Salsichas com ovos mexidos e pala pala(1)(4)		
<b>Dieta:</b>	Frango grelhado	Solha grelhada (1)(4)	Cozido de vitela		
<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Fruta da epoca	Fruta da época		

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.  
Escola Técnica do Ribatejo