























EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL

2021/2022

5ª SEMANA

18 > 22 JUL

		Comum		Vegetariana	
		Kcal J1	Kcal EB1	Kcal J1	Kcal EB1
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e cenoura ripada			
	PRATO	Arroz de atum com cenoura   			
	ACOMPANHAMENTO	499	554	425	488
	VEGETARIANA	Arroz de seitan com cenoura e feijão verde 			
	SOBREMESA	Maçã			
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura			
	PRATO	Almondegas com esparguete   			
	ACOMPANHAMENTO	494	571	477	575
	VEGETARIANA	Bolinhas de feijão com esparguete e salada mista  			
	SOBREMESA	Nectarina			
4ª FEIRA	SOPA	Sopa Feijão Branco e Espinafres			
	PRATO	Bacalhau gratinado com batata    			
	ACOMPANHAMENTO	446	493	456	514
	VEGETARIANA	Gratinado de legumes e batatas + salada de alface e tomate			
	SOBREMESA	Melão			
5ª FEIRA	SOPA	Creme de tomate			
	PRATO	Fusili à carbonara (frango, milho, ervilhas e cogumelos)  			
	ACOMPANHAMENTO	438	507	439	497
	VEGETARIANA	Fusili à carbonara vegetariano (seitan, milho, ervilhas e cogumelos) com salada de tomate  			
	SOBREMESA	Maçã			
6ª FEIRA	SOPA	Sopa da horta			
	PRATO	Corvina grelhada com batata cozida   			
	ACOMPANHAMENTO	423	472	430	498
	VEGETARIANA	Salsichas vegetarianas grelhadas com batata e salada de couve e cenoura ripadas  			
	SOBREMESA	Laranja			

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

A NOSSA OBRA SÃO AS PESSOAS

INFORMAÇÕES

educacao@if-benfica.pt

217 123 000

VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço:	0,36 €
Almoço:	1,46 €
Lanche :	0,36 €

BENFICA
Junta de Freguesia

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL

2021 /2022

6ª SEMANA

25 > 29 JUL

		Comum		Vegetariana		
		Kcal J1	Kcal EB1	Kcal J1	Kcal EB1	
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com ervilhas				
	PRATO	Febras de porco de cebolada com arroz				
	ACOMPANHAMENTO	437	495	443	517	
	Salada de alface e cenoura					
	Seitan de cebolada com arroz e salada de alface e cenoura ●					
SOBREMESA	Maçã					
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres e feijão frade				
	PRATO	Salada de pescada e batata ●●●				
	ACOMPANHAMENTO	453	511	449	515	
	Legumes cozidos(cenoura, brocolos, ervilhas)					
	Salada de grão de bico com legumes(cenouras e brócolos) cozidos					
SOBREMESA	Laranja					
4ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês e couve flôr				
	PRATO	Frango estufado com arroz ●●				
	ACOMPANHAMENTO	469	563	427	500	
	Tomate e Cenoura					
	Ervilhas estufadas com arroz e cenouras ●●					
SOBREMESA	Maçã					
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres e lentilhas				
	PRATO	Douradinhos no forno com massa primavera ●●●●●●●●				
	ACOMPANHAMENTO	475	519	425	480	
	feijão verde, tomate e cenoura					
	Massada de legumes (feijão verde, cogumelos, tomate, ervilhas e cenoura) ●●					
SOBREMESA	Pêra					
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes				
	PRATO	Arroz de carnes(porco e frango) no forno				
	ACOMPANHAMENTO	415	491	455	526	
	Salada de alface e tomate					
	Arroz de salsichas vegetarianas e legumes					
SOBREMESA	Nectarina					

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

A NOSSA OBRA SÃO AS PESSOAS

INFORMAÇÕES

educacao@jf-benfica.pt

217 123 000

VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço:	0,36 €
Almoço:	1,46 €
Lanche :	0,36 €

BENFICA
Junta de Freguesia