



EMENTA ESCOLAR

18 a 22 de setembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 18	Sopa	Sopa de penca	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Fêveras de porco estufadas e massa tricolor com cenoura-baby ^{1, 3, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 19				
	Sopa	Creme de abóbora e favas		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 20				
	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Feijoada de peru (feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 21				
	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Massada de badejo com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, couve-bruxelas e feijão-verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 22				
	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Coxa de frango no forno com arroz de ervilhas ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, alface e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÊNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- 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- Tremoço, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.



Bom regresso às aulas!

Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)