



EMENTA ESCOLAR

2 a 6 de outubro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bifinhos de vaca estufados com massa lacinhos e cogumelos ^{1, 3, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 3	Sopa	Creme de abóbora e feijão-catarino		
	Prato	Filete de peixe-vermelho no forno com arroz de alho-francês ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 4	Sopa	Sopa de alho-francês		
	Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 5	Feriado			
SEXTA-FEIRA 6	Sopa	Creme de nabo e couve-flor		
	Prato	Massada de centros de pescada com cenoura-baby ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Brócolos e couve-bruxelas cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: 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.



As frutas são ricas em água, vitaminas e fibra, essenciais para a tua saúde e crescimento!