



EMENTA ESCOLAR

9 a 13 de outubro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 9	Sopa	Sopa de ervilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovos mexidos com arroz de milho ^{3, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 10	Sopa	Creme de cenoura e espinafres		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 11	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Bife de frango grelhado com massa tricolor ^{1, 3, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 12	Sopa	Creme de chuchu e favas		
	Prato	Salada quente de abrótea, batata, grão e couve-coração ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Cenoura e couve-flor cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de couve-coração		
	Prato	Tirinhas de peru estufadas em tomate com arroz de feijão-vermelho ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e cebola 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.

Envolve-te na preparação das frutas e
cria formas divertidas!



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