



EMENTA ESCOLAR

16 a 20 de outubro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bolonhesa de atum com cogumelos ^{1, 3, 4, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de penca		
	Prato	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 18	Sopa	Creme de abóbora e curgete		
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, perca e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e couve-bruxelas cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 19	Sopa	Sopa de feijão-verde		
	Prato	Fêveras de porco estufadas e massa cotovelo com feijão-branco ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 20	Sopa	Creme de nabo e grão		
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de feijão-verde ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e cebola 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.



A 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação!

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