



EMENTA ESCOLAR

23 a 27 de outubro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, coração e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 24	Sopa	Creme de couve-flor e favas		
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de alho-francês ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de repolho		
	Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 26	Sopa	Creme de chuchu		
	Prato	Massada de bacalhau com grão ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Cenoura, lombarda e coração cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷		
SEXTA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de feijão-manteiga		
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de tomate ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e beterraba 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.

Sempre que possível, deves preferir
a fruta com casca, fresca e ao natural.



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