



# EMENTA ESCOLAR

30 de outubro a 3 de novembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   30	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e alho-francês	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Salada de massa espiral, ovo, atum e cenoura-baby <sup>1, 3, 4, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de couve-roxa e tomate <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   31	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças		
	<b>Prato</b>	Lombo de porco no forno com arroz branco e feijão preto <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, pepino e beterraba <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   1	<b>Feriado</b>			
QUINTA-FEIRA   2	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas		
	<b>Prato</b>	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   3	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura		
	<b>Prato</b>	Coxinhas de peru estufadas e macarronete com espinafres <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de couve-roxa e pepino <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.

No teu dia-a-dia, opta por variar entre as fruta disponíveis:  
existem inúmeras alternativas para explorares!

