



# EMENTA ESCOLAR

6 a 10 de novembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   6	<b>Sopa</b>	Sopa de penca	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Empadão de arroz, atum e lentilhas <sup>4, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, cenoura e coração <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   7	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico		
	<b>Prato</b>	Bifinhos de frango grelhados com massa tricolor e cogumelos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate e couve-roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   8	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e abóbora		
	<b>Prato</b>	Filete de salmão no forno com batata assada <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de beterraba, pepino e cenoura <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   9	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde		
	<b>Prato</b>	Rojões de porco estufados com castanhas e arroz de alho-francês <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   10	<b>Sopa</b>	Creme de nabo		
	<b>Prato</b>	Caldeirada de pota com pimento <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, cenoura-baby e lombarda cozidos <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.

Feliz dia de São Martinho!



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