



EMENTA ESCOLAR

13 a 17 de novembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de repolho	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e ervilhas ^{3, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 14	Sopa	Creme de favas		
	Prato	Massada de badejo com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, couve-coração e feijão-verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Coxa de peru no forno com arroz de tomate ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface, cenoura e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 16	Sopa	Creme de alho-francês e feijão-catarino		
	Prato	Filete de pescada frito com batata cozida ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, coração e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de lombarda		
	Prato	Lombo de porco estufado e massa esparguete com cenoura e feijão vermelho ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa e alface 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.

A castanha é uma ótima fonte de vitaminas, destacando-se a vitamina C, habitualmente presente nos frutos cítricos!

