



EMENTA ESCOLAR

20 a 24 de novembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 20	Sopa Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
Prato Jardineira de atum (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{4, 12}			
Legumes/Salada Salada de tomate e cebola ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
TERÇA-FEIRA 21			
Sopa Sopa de espinafres			
Prato Arroz de pato ¹²			
Legumes/Salada Salada de alface, pepino e coração ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
QUARTA-FEIRA 22			
Sopa Creme de feijão-manteiga			
Prato Filete de perca no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}			
Legumes/Salada Cenoura-baby, brócolos e couve-bruxelas cozidos ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
QUINTA-FEIRA 23			
Sopa Sopa de couve-coração			
Prato Bifinhos de vaca estufados com massa espiral ^{1, 3, 6, 12}			
Legumes/Salada Salada de alface, tomate e couve-roxa ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
SEXTA-FEIRA 24			
Sopa Creme de abóbora			
Prato Centros de pescada cozidos com molho de legumes e arroz de feijão verde ^{2, 4, 12, 14}			
Legumes/Salada Salada de cenoura e pepino 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 pode substituir o arroz, a massa ou a batata, em particular nesta época do ano!



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