



# EMENTA ESCOLAR

27 de novembro a 1 de dezembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

|                    |                       |   |                             |      |
|--------------------|-----------------------|---|-----------------------------|------|
| SEGUNDA-FEIRA   27 | <b>Sopa</b>           | Sopa de nabijas   | Pão de mistura <sup>1</sup> | Água |
|                    | <b>Prato</b>          | Esparguete à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 6, 12</sup>                      |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>  |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)  |                             |      |
| TERÇA-FEIRA   28   | <b>Sopa</b>           | Creme de cenoura e nabo   |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Filete de salmão no forno com arroz de feijão manteiga <sup>2, 4, 12, 14</sup>    |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Feijão-verde, couve-flor e coração cozidos <sup>12</sup>                          |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)  |                             |      |
| QUARTA-FEIRA   29  | <b>Sopa</b>           | Sopa de ervilhas  |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Escalopes de peru estufados com massa cotovelo e cogumelos <sup>1, 3, 6, 12</sup> |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de alface e tomate <sup>12</sup>   |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)  |                             |      |
| QUINTA-FEIRA   30  | <b>Sopa</b>           | Creme de chuchu e couve-flor  |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Abrótea à Gomes de Sá com ovo <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>                          |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de couve-roxa, cenoura e pepino <sup>12</sup>                              |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades) / Leite creme <sup>3, 7</sup>                                |                             |      |
| SEXTA-FEIRA   1    | <b>Sopa</b>           | Feriado   |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          |   |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> |   |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      |   |                             |      |

**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.

Ser fonte de fibra alimentar e ter baixo teor de gordura são duas das características nutricionais da castanha!

