



EMENTA ESCOLAR

4 a 8 de dezembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

Atividade escolar exterior		Pão de mistura ¹	Água
SEGUNDA-FEIRA 4	Prato Panado de peru frito no pão ¹		
	Legumes/Salada Salada de alface e cenoura ¹²		
	Sobremesa Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 5	Sopa Sopa de abóbora		
	Prato Arroz de atum, cenoura, ervilhas e alho-francês ^{4, 12}		
	Legumes/Salada Salada de couve-roxa e cebola ¹²		
	Sobremesa Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 6	Sopa Sopa de feijão vermelho		
	Prato Coxa de frango no forno com massa esparguete ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada Salada de tomate, alface e coração ¹²		
	Sobremesa Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 7	Sopa Creme de curgete		
	Prato Caldeirada de bacalhau com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada Cenoura-baby, brócolos e feijão-verde cozidos ¹²		
	Sobremesa Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 8	Feriado		

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.

Abacate, anona, dióspiro e romã são algumas das frutas típicas desta época: explora e experimenta!

