



# EMENTA ESCOLAR

11 a 15 de dezembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   11	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com arroz de milho e cenoura <sup>3, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino e tomate <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   12	<b>Sopa</b>	Creme de chuchu		
	<b>Prato</b>	Massada de corvina com camarão <sup>1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, couve-roxa e coração <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades) / Bolo de chocolate <sup>3, 7</sup>		
QUARTA-FEIRA   13	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos		
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de beterraba, pepino e cenoura <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   14	<b>Sopa</b>	Creme de nabo		
	<b>Prato</b>	Filete de salmão no forno com batata assada <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve-flor, couve-bruxelas e lombarda cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   15	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde		
	<b>Prato</b>	Rancho de vitela (grão-de-bico, cenoura e couve portuguesa) <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate e cebola <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.



Aproveita as tuas férias de Natal para construíres  
hábitos alimentares saudáveis e praticares exercício físico!