



EMENTA ESCOLAR

3 a 5 de janeiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 1	Feriado		Pão de mistura ¹	Água
TERÇA-FEIRA 2	Pausa letiva			
QUARTA-FEIRA 3	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Jardineira de atum (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{4, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 4	Sopa	Sopa de feijão manteiga		
	Prato	Bife de peru grelhado com massa esparguete e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 5	Sopa	Creme de cenoura e chuchu		
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de alho-francês ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola 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.



Um bom regresso escolar, cheio de empenho e dedicação!

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