



EMENTA ESCOLAR

8 a 12 de janeiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 8	Sopa	Sopa de feijão-verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura ^{3, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 9	Sopa	Creme de nabo e feijão catarino		
	Prato	Massada de tamboril com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Cenoura-baby, couve bruxelas e brócolos cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Maçã assada com canela		
QUARTA-FEIRA 10	Sopa	Sopa de lombarda		
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão branco ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 11	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Filete de pescada frito com batata cozida ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, coração e couve roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 12	Sopa	Sopa de ervilhas		
	Prato	Coxinhas de frango estufadas e massa cotovelo com espinafres ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e alface 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.



Saboreia as refeições servidas na escola
e contribui para a redução do desperdício alimentar!

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