



EMENTA ESCOLAR

15 a 19 de janeiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de penca	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Salada quente de massa tricolor, atum, ervilhas, milho e cenoura ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Sopa	Sopa de nabiças			
TERÇA-FEIRA 16	Prato	Arroz de pato ¹²	Pão de mistura ¹	Água
	Legumes/Salada	Salada de coração, beterraba e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
	Sopa	Creme de alho-francês		
QUARTA-FEIRA 17	Prato	Filete de peixe vermelho no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de couve roxa, pepino e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
	Sopa	Sopa de lentilhas		
QUINTA-FEIRA 18	Prato	Fêveras de porco estufadas com macarronete e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}	Pão de mistura ¹	Água
	Legumes/Salada	Salada de cenoura e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
	Sopa	Creme de feijão branco e abóbora		
SEXTA-FEIRA 19	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, pescada e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, coração e feijão verde cozidos 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.

No refeitório escolar, respeita todos aqueles que preparam, com inestimável cuidado, o teu almoço.

