



# EMENTA ESCOLAR

22 a 26 de janeiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   22	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   23	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e favas		
	<b>Prato</b>	Filete de perca no forno com arroz de feijão verde <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de couve-roxa e pepino <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   24	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete		
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com massa lacinhos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de cebola, tomate e coração <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   25	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor		
	<b>Prato</b>	Salada quente de ovo, bacalhau, batata e feijão frade <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Cenoura, brócolos e couve bruxelas cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   26	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres		
	<b>Prato</b>	Coxa de peru no forno com arroz de cenoura <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e pepino <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.

A 24 de janeiro celebra-se o Dia Internacional da Educação:  
o refeitório escolar é também um espaço educativo!

