



# EMENTA ESCOLAR

29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

|                    |                       |   |                             |      |
|--------------------|-----------------------|---|-----------------------------|------|
| SEGUNDA-FEIRA   29 | <b>Sopa</b>           | Sopa de coração   | Pão de mistura <sup>1</sup> | Água |
|                    | <b>Prato</b>          | Empadão de arroz, atum e lentilhas <sup>4,12</sup>                                      |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de alface, beterraba e pepino <sup>12</sup>                                      |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)  |                             |      |
| TERÇA-FEIRA   30   | <b>Sopa</b>           | Sopa de alho-francês  |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Jardineira de vitela (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>12</sup>           |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>   |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)  |                             |      |
| QUARTA-FEIRA   31  | <b>Sopa</b>           | Creme de chuchu e grão  |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Filete de salmão no forno com arroz de tomate <sup>2, 4, 12, 14</sup>                   |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de alface, pepino e coração <sup>12</sup>  |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades) / Gelatina   |                             |      |
| QUINTA-FEIRA   1   | <b>Sopa</b>           | Sopa de feijão vermelho   |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Escalopes de peru estufados com massa cotovelinho e cenoura-baby <sup>1, 3, 6, 12</sup> |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de tomate e couve roxa <sup>12</sup>   |                             |      |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)  |                             |      |
| SEXTA-FEIRA   2    | <b>Sopa</b>           | Creme de nabo e abóbora   |                             |      |
|                    | <b>Prato</b>          | Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro <sup>2, 4, 12, 14</sup>        |                             |      |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Couve-flor, feijão-verde e lombarda cozidos <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 o almoço escolar para experimentar novos alimentos e sabores!

