



EMENTA ESCOLAR

5 a 9 de fevereiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 5	Sopa	Sopa de ervilhas
	Prato	Bife de vaca estufado com cogumelos e arroz seco ¹²
	Legumes/Salada	Salada de alface e cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 6	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato	Salada quente de corvina, ovo e batata ^{2, 3, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Couve-flor, feijão verde e couve bruxelas cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 7	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Macarronete com cubos de peru, grão, couve portuguesa e cenoura ^{1, 3, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de beterraba e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 8	Sopa	Creme de abóbora e feijão catarino
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de feijão branco ^{2, 3, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, pepino e coração ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 9	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Coxa de frango no forno com massa tricolor e cenoura-baby ^{1, 3, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura¹

Água

ALERGÊNIOS: 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 10 de fevereiro celebra-se o Dia Mundial das Leguminosas.



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