



EMENTA ESCOLAR

19 a 23 de fevereiro de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 19	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Arroz de atum, ovo, cenoura e milho ^{3, 4, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 20	Sopa	Sopa de couve portuguesa		
	Prato	Fêveras de porco estufadas com grão e coração e massa cotovelo ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 21	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Filete de perca no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ^{3, 7}		
QUINTA-FEIRA 22	Sopa	Sopa de couve-flor		
	Prato	Arroz de pato com cenoura ripada ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 23	Sopa	Creme de nabo e abóbora		
	Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Brócolos, feijão-verde e coração 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.

Ervilhas, feijão e grão-de-bico são exemplos de leguminosas frequentemente presentes no teu almoço escolar.



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