



EMENTA ESCOLAR

26 de fevereiro a 1 de março de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 26	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e beterraba ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 27	Sopa	Creme de chuchu e cenoura
	Prato	Caldeirada de peixe (salmão, maruca e pescada) com pimento ^{2, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Cenoura-baby, couve-flor e lombarda cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 28	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de alho-francês e feijão preto ¹²
	Legumes/Salada	Salada de tomate, cebola e coração ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 29	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Massada de bacalhau com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 1	Sopa	Sopa de feijão vermelho
	Prato	Coxinhas de frango estufadas com cogumelos e arroz de ervilhas ¹²
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

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.



As leguminosas são alimentos muito completos e excelentes fontes de proteína, hidratos de carbono complexos e fibra!

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