



EMENTA ESCOLAR

4 a 8 de março de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 4	Sopa	Sopa de lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate cereja ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 5	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 6	Sopa	Creme de nabo e abóbora		
	Prato	Tentáculos de pota estufados em tomate e pimento com arroz branco ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-bruxelas, brócolos e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
QUINTA-FEIRA 7	Sopa	Sopa de feijão verde		
	Prato	Bife de frango grelhado com cogumelos e massa tricolor ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 8	Sopa	Creme de curgete e favas		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e beterraba 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.

Sabias que 80% do nosso cérebro é constituído por água?
Hidrata-te corretamente para que este se mantenha em alerta!

