



EMENTA ESCOLAR

11 a 15 de março de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 11	Sopa	Sopa de ervilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovos mexidos com arroz de milho e cenoura ^{3, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 12	Sopa	Creme de couve-flor		
	Prato	Massada de centros de pescada com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Bifinhos de vaca estufados com arroz branco e feijão preto ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de coração, cenoura e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 14	Sopa	Creme de feijão catarino e chuchu		
	Prato	Caldeirada de bacalhau com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, feijão-verde e lombarda cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Coxa de peru no forno com massa espiral e cenoura-baby ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate cereja 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.

As frutas e os hortícolas são, no geral, muito ricos em água, pelo que deves incluir os mesmos no teu dia-a-dia!

