



# EMENTA ESCOLAR

18 a 22 de março de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   18	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum com ovo (ervilhas, feijão-verde e cenoura) <sup>3, 4, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   19	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa		
	<b>Prato</b>	Lombo de porco estufado com massa esparguete e cogumelos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de couve-roxa e tomate <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   20	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês		
	<b>Prato</b>	Arroz de tamboril com camarão <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades) / Leite creme <sup>3, 7</sup>		
QUINTA-FEIRA   21	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão manteiga		
	<b>Prato</b>	Coxa de frango no forno com massa lacinhos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino, coração e tomate <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   22	<b>Sopa</b>	Creme de nabo		
	<b>Prato</b>	Filete de pescada frito com arroz de tomate e cenoura <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.



A 22 de março celebra-se o Dia Mundial da Água!

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