



EMENTA ESCOLAR

15 a 19 de abril de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de brócolos	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de ervilhas		
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de tomate ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de coração, couve-roxa e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 17	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Caldeirada de peixe (perca, maruca e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-bruxelas, couve-flor e feijão verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 18	Sopa	Sopa de nabijas		
	Prato	Coxa de peru estufada com cenoura-baby e massa tricolor ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate cereja e coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 19	Sopa	Creme de chuchu e feijão catarino		
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de feijão branco ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, alface 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.



Ter uma alimentação saudável é "meio caminho andado"
para cresceres com saúde!