



EMENTA ESCOLAR

20 a 24 de maio de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 20	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Cubos de vitela estufados em cenoura e ervilhas com arroz branco ¹²
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 21	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Massada de tamboril com camarão ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, tomate e cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 22	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Coxa de frango no forno com arroz branco e feijão preto ¹²
	Legumes/Salada	Salada de pepino, coração e couve-roxa ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 23	Sopa	Creme de nabo e grão-de-bico
	Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro ^{2, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Couve-flor, lombarda e cenoura-baby cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 24	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bife de peru grelhado com massa tricolor e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

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.

No que toca ao arroz e à massa, explora e experimenta as versões integrais, muito ricas em vitaminas, minerais e fibras!



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