



EMENTA ESCOLAR

8 a 12 de abril de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 8	Sopa Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
Prato Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}			
Legumes/Salada Salada de alface, pepino e couve-roxa ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
TERÇA-FEIRA 9			
Sopa Creme de nabo e favas			
Prato Filete de salmão no forno com arroz de cenoura ^{2, 4, 12, 14}			
Legumes/Salada Salada de coração e beterraba ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
QUARTA-FEIRA 10			
Sopa Sopa de lombarda			
Prato Bife de peru grelhado com massa espiral e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}			
Legumes/Salada Salada de pepino e tomate ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
QUINTA-FEIRA 11			
Sopa Creme de abóbora e curgete			
Prato Salada quente de ovo, badejo cozido, batata e grão ^{2, 3, 4, 12, 14}			
Legumes/Salada Cenoura-baby, brócolos e coração cozidos ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades) / Gelatina			
SEXTA-FEIRA 12			
Sopa Sopa de feijão verde			
Prato Coxa de frango no forno com arroz de feijão vermelho ¹²			
Legumes/Salada Salada de tomate, cenoura e alface ¹²			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			

ALERGÊNIOS: 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 passado domingo, a 7 de abril,
celebrou-se o Dia Mundial da Saúde!



DIA MUNDIAL DA SAÚDE

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