



EMENTA ESCOLAR

29 de abril a 3 de maio de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 29	Sopa	Sopa de alho francês	Pão de mistura ¹	Água		
	Prato	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ¹²				
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola ¹²				
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)				
TERÇA-FEIRA 30	Sopa	Creme de abóbora e feijão vermelho				
	Prato	Filete de peixe vermelho no forno com arroz branco ^{2, 4, 12, 14}				
	Legumes/Salada	Salada de coração, beterraba e tomate cereja ¹²				
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ^{3, 7}				
QUARTA-FEIRA 1	Feriado					
QUINTA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de couve portuguesa				
	Prato	Macarronete com cenoura e coração e escalopes de peru estufados ^{1, 3, 6, 12}				
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola ¹²				
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)				
SEXTA-FEIRA 3	Sopa	Creme de nabo e chuchu				
	Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro ^{2, 4, 12, 14}				
	Legumes/Salada	Couve-flor, coração e couve-bruxelas cozidos 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.

Procura ter uma alimentação mais sustentável,
optando por alimentos frescos, locais e da época!

