

# EMENTA ESCOLAR

## 16 a 20 de Setembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Sopa de couve-galega	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de brócolos	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Atum à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 4</sup>	Coxa de frango corada com orégãos e arroz de ervilhas <sup>9, 10, 12</sup>	Caldeirada de peixe (pescada, maruca e corvina) com pimento <sup>4, 12, 14</sup>	Fêvera de porco estufada com cogumelos e massa tricolor <sup>1, 3, 12</sup>	Perca no forno e arroz de repolho e feijão-branco <sup>2, 4, 12, 14</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Salada de couve-roxa, pepino e cebola <sup>12</sup>	Salada de tomate Couve-de-bruxelas e cenoura-baby cozidas <sup>12</sup>	Salada de alface e pepino <sup>12</sup>	Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Mousse de chocolate <sup>7</sup>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>					
<b>Água</b>					

**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 inofensivas.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.



**“UM BOM  
ALUNO  
COME BEM”**

**Os alunos devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fornecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições.**

(Circular nº.: 3097/DGE/2018)

Nutricionista responsável: M<sup>a</sup> Paulina Ribeiro (1311N)