

EMENTA ESCOLAR

23 a 27 de Setembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor e feijão-branco	Sopa de nabos	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de alho-francês e cenoura
Prato	Vitela assada fatiada e batata corada ¹²	Massada de salmão com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 9, 10, 12}	Espetada de peru no forno e arroz de alho-francês ^{9, 12}	Badejo cozido e salada de batata, ovo, cenoura e feijão-verde ^{3, 4, 12}	Feijoada de aves e arroz branco ¹²
Hortícolas	Repolho, cenoura e feijão-verde salteados ¹²	Salada de alface, tomate e cebola ¹²	Salada de pepino e beterraba ¹²	Brócolos cozidos ¹²	Salada de alface, pepino e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Pão de mistura¹					
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- Tremçoço, 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”**

O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação a novos sabores e outras ementas.

(Circular nº.: 3097/DGE/2018)

Nutricionista responsável: M^a Paulina Ribeiro (1311N)