

EMENTA ESCOLAR

7 a 11 de Outubro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabos	Sopa de alho-francês	Creme de abóbora e feijão-branco	Sopa de couve portuguesa	Creme de ervilhas
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de ervilhas e cenoura ^{1, 3, 6, 7}	Coelho estufado com cogumelos e massa lacinhos ^{1, 3, 12}	Solha no forno e batata corada ^{2, 4, 12, 14}	Costeleta de porco na panela e arroz de tomate e pimento ¹²	Bacalhau à Gomes de Sá (Ovo) ^{3, 4, 12}
Hortícolas	Salada de alface, cebola e milho ¹²	Salada de couve-roxa e tomate ¹²	Repolho, cenoura e brócolos salteados ¹²	Salada de alface, pepino e cebola ¹²	Feijão-verde, cenoura e couve-lombarda cozidos 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- Amendoiros, 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- Tremço, 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”**

A família tem um papel determinante na aquisição e modulação dos hábitos alimentares das crianças.

Seja um modelo - dê o exemplo: inicie a refeição comendo sopa, coma salada/legumes, prefira a água em detrimento dos refrigerantes, faça da fruta a sua sobremesa...