

EMENTA ESCOLAR

14 a 18 de Outubro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve-lombarda	Sopa de feijão-vermelho	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de espinafres
Prato	Peito de peru aos cubos estufado com batata, cenoura e brócolos ¹²	Lombinhos de salmão no forno e arroz de feijão-verde ^{4, 12}	Macarronete com frango, cenoura-baby e repolho ^{1, 3, 12}	Caldeirada de peixe (pescada, corvina e abrótea) com pimento vermelho ^{4, 12, 14}	Vitela assada fatiada, arroz branco e feijão-preto ¹²
Hortícolas	Salada de pepino ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²	Salada de tomate ¹²	Salada de pepino Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de alface, cebola e cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Pudim ⁷	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- 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 persistente: se o seu filho/educando não aceitar um alimento faça novas tentativas, prepare o mesmo alimento noutra ocasião e de forma diferente.