

EMENTA ESCOLAR

21 a 25 de Outubro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de feijão-branco	Sopa de brócolos	Creme de abóbora e ervilhas	Sopa de nabos	Creme de legumes
Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 12}	Coxa de peru no forno e arroz de alho-francês e milho ¹²	Pescada e ovo cozidos e batata cozida ^{3, 4, 12}	Fêvera de porco em molho de tomate e massa espirais ^{1, 3, 12}	Perca no forno e arroz de favas ^{2, 4, 12, 14}
Hortícolas	Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de alface e pepino ¹²	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos ¹²	Salada de couve-roxa, pepino e cebola ¹²	Salada de alface, cenoura e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Pão de mistura ¹					
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 persistente e paciente: incentive o seu filho/educando a provar o alimento que noutra ocasião recusou. Podem ser necessárias várias repetições até que o alimento seja aceite.