

EMENTA ESCOLAR

28 a 31 de Outubro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabijas	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de repolho	Sopa de feijão-verde	
Prato	Jardineira de aves (ervilhas, cenoura, feijão-verde e curgete) ¹²	Massada de maruca com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 9, 10, 12}	Lombo de porco assado com castanhas e arroz de alho-francês ¹²	Abrótea cozida e salada de batata, grão-de-bico, ovo, cenoura e brócolos ^{3, 4, 12}	FERIADO
Hortícolas	Salada de pepino ¹²	Salada de alface, tomate e cebola ¹²	Salada de beterraba e pepino ¹²	Salada de tomate ¹²	
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Gelatina	
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- Amendoads, 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”**

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

Seja paciente: não apresente os alimentos como obrigação, prémio ou recompensa, evitando que o seu filho/educando crie uma ligação emocional aos alimentos.