

EMENTA ESCOLAR

30 de Setembro a 4 de Outubro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de brócolos		Sopa de nabijas	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de feijão-verde
Prato	Empadão de arroz com atum e lentilhas ⁴	FERIADO	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ¹²	Centros de pescada no forno e arroz de repolho ^{4, 12}	Bife de peru estufado com cenoura-baby e massa espirais ^{1, 3, 12}
Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cebola ¹²		Couve-flor cozida ¹²	Salada de tomate e pepino ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/Leite-creme ⁷	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- Alpo, 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”**

Compete aos pais e encarregados de educação o papel de transmitir saberes, revelando condutas alimentares que ajudem a posterior modelação de comportamentos salutaros dos seus filhos/educandos. (Despacho n.º 10919/2017)