

EMENTA ESCOLAR

4 a 8 de Novembro 2019

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-----------------------------------|---|---|---|--|---|
| Sopa | Sopa de nabos | Creme de abóbora e feijão-branco | Sopa de espinafres | Creme de cenoura e favas | Sopa de alho-francês |
| Prato | Vitela estufada fatiada e arroz de feijão-verde ¹² | Lombinhos de salmão no forno e batata cozida ^{4, 12} | Coelho estufado com cenoura-baby e massa tricolor ^{1, 3, 12} | Bacalhau à Gomes de Sá (ovo) ^{3, 4, 12} | Espetada de peru no forno e arroz de feijão-vermelho e repolho ^{9, 12} |
| Hortícolas | Salada de cenoura, tomate e cebola ¹² | Repolho, feijão-verde e couve-flor cozidos ¹² | Salada de alface e beterraba ¹² | Salada de tomate e cebola ¹² Couve-de-bruxelas cozidas ¹² | Salada de pepino e cenoura 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- 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.

Disponibilize alimentos/refeições saudáveis: evite comprar/preparar alimentos/refeições pré-preparados como lasanha, pizza, hambúrgueres, douradinhos, ...

Nutricionista responsável: M^a Paulina Ribeiro (1311N)