

EMENTA ESCOLAR

11 a 15 de Novembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora e grão-de-bico	Sopa de couve-flor	Creme de ervilhas
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo e arroz de cenoura ^{3, 4, 12}	Fêvera estufada com cogumelos e massa espirais ^{1, 3, 12}	Badejo no forno e salada de batata, cenoura e brócolos ^{4, 12}	Feijoada de aves e arroz branco ¹²	Caldeirada de peixe (pescada, palmeta e perca) com pimento e cenoura ^{2, 4, 12, 14}
Hortícolas	Salada de alface e cebola ¹²	Salada de rúcula e tomate ¹²	Salada de couve-roxa ¹²	Salada de alface, pepino e beterraba ¹²	Salada de tomate e cebola ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Mousse de chocolate ⁷	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- Tremçoço, 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.

Prepare refeições variadas: diferentes alimentos fornecem diferentes nutrientes, assim ao variar os alimentos garante o consumo de uma maior variedade de nutrientes.