

EMENTA ESCOLAR

18 a 22 de Novembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de nabos	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de couve-galega	Sopa de feijão-branco
Prato	Massa à bolonhesa com brócolos ^{1, 3, 12}	Centros de pescada no forno e arroz de ervilhas ^{4, 12}	Bife de frango estufado e massa tricolor ^{1, 3, 12}	Salada de maruca, ovo, batata, grão-de-bico, cenoura e feijão-verde ^{3, 4, 12}	Coxa de peru assada com laranja e arroz de alho-francês ¹²
Hortícolas	Salada de pepino e cenoura ¹²	Salada de alface e tomate ¹²	Salada de couve-roxa, pepino e cebola ¹²	Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de alface e beterraba 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.

Prepare refeições coloridas com hortícolas: os pigmentos naturais destes alimentos estão associados à prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro.

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