

EMENTA ESCOLAR

25 a 29 de Novembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos	Sopa de couve-lombarda	Crema de abóbora e favas
Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 12}	Jardineira de carne de porco (ervilhas, cenoura, feijão-verde e curgete) ¹²	Filetes de perca no forno e arroz de feijão-branco ^{2, 4, 12, 14}	Bife de peru estufado com cogumelos e massa lacinhos ^{1, 3, 12}	Abrótea cozida e salada de batata, ovo, cenoura e couve-flor ^{3, 4, 12}
Hortícolas	Salada de pepino e cebola ¹²	-----	Salada de couve-roxa, pepino e tomate ¹²	Salada de alface e cebola ¹²	Salada de tomate ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Leite-creme ⁷
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.

Envolve a criança na preparação da refeição: na elaboração da lista de compras, na arrumação das compras, na lavagem dos hortícolas para a sopa e para o prato, ...

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