

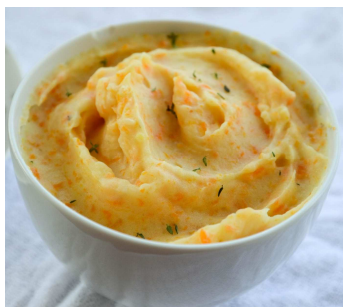
EMENTA ESCOLAR

2 a 6 de Dezembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	Creme de cenoura e ervilha	Sopa de nabos	Creme de curgete e grão-de-bico	Sopa de espinafres
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de cenoura ^{1, 3, 6, 7}	Massada de salmão com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 9, 10, 12}	Vitela assada fatiada e arroz de repolho ¹²	Pescada cozida e batata cozida ^{2, 4, 12, 14}	Macarronete estufado com tiras de frango, lentilhas e couve lombarda ^{1, 3, 12}
Hortícolas	Salada de pepino e beterraba ¹²	Salada de tomate e cebola ¹² Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de couve-roxa e pepino ¹²	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ¹²	Salada de alface e cebola 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.

Varie e adapte receitas: adicione hortícolas ao clássico puré de batata (curgete, abóbora, couve-flor, cenoura, brócolos, nabo, chuchu...)

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