

EMENTA ESCOLAR

9 a 13 de Dezembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabijas	Sopa alho-francês	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de brócolos	Creme de cenoura e favas
Prato	Massada de cotovelinhos com atum ^{1, 3, 4, 12}	Lombo de porco assado com laranja e arroz de feijão-verde ¹²	Caldeirada de peixe (perca, maruca e pescada) com pimento vermelho ^{2, 4, 12, 14}	Coelho estufado com ervilhas e cenoura e massa espirais ^{1, 3, 12}	Solha no forno e batata corada ^{2, 4, 12, 14}
Hortícolas	Salada de alface, cebola e cenoura ¹²	Salada de couve-roxa e tomate ¹²	Salada de pepino e cebola ¹² Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²	Repolho, feijão-verde e couve-flor salteados 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: prepare hortícolas no forno, ou salteados, adicionando um fio de azeite, alho e ervas aromáticas (cogumelos, curgete, tomate, beringela, nabo, pimento,...)