

EMENTA ESCOLAR

16 e 17 de Dezembro 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de grão-de-bico			
Prato	Vitela aos cubos estufada com batata, ervilhas e cenoura ¹²	Centros de pescada no forno e arroz de alho-francês e milho ^{4, 12}	FÉRIAS NATAL	FÉRIAS NATAL	FÉRIAS NATAL
Hortícolas	Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²			
Sobremesa	Fruta (3 variedades)/ Pão-de-ló de chocolate ^{1, 3, 6, 7, 8}	Fruta (3 variedades)			
Pão de mistura ¹					
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- Tremoço, 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”**

Boas férias! Que sejam divertidas e coloridas, com as cores da alimentação saudável...

Feliz Natal

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