

EMENTA ESCOLAR

6 a 10 de Janeiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve-galega	Creme de abóbora e grão-de-bico	Sopa de nabiças	Creme de cenoura e alho-francês	Sopa de feijão-branco
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de feijão-verde ³	Massada de maruca com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 9, 10, 12}	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde e couve-flor) ¹²	Corvina no forno e arroz de feijão-vermelho e repolho ^{4, 12}	Bife de frango estufado com cenoura-baby e massa tricolor ^{1, 3, 12}
Hortícolas	Salada de cenoura e pepino ¹²	Salada de alface, couve-roxa e rúcula ¹²	-----	Salada de pepino e cebola ¹²	Salada de alface e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Pudim ⁷	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”**

“Comer melhor, uma receita para a vida” (campanha da Direção-Geral da Saúde)

Passo a passo, junte leguminosas, hortícolas, fruta e água à sua alimentação ... e à alimentação da sua família.

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