

# EMENTA ESCOLAR

## 13 a 17 de Janeiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	Sopa de nabos	Sopa de espinafres	Creme de cenoura e ervilhas	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão-vermelho
<b>Prato</b>	Empadão de arroz com atum e lentilhas <sup>4, 12</sup>	Fêvera de porco com cogumelos e massa espirais <sup>1, 3, 12</sup>	Centros de pescada no forno e batata corada <sup>4, 12</sup>	Arroz de pato <sup>12</sup>	Badejo e ovo cozidos e batata cozida <sup>3, 4, 12</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cebola e cenoura <sup>12</sup>	Salada de couve-roxa e pepino <sup>12</sup>	Salada de tomate e cebola Couves-de-bruxelas cozidas <sup>12</sup>	Salada de alface, pepino e beterraba <sup>12</sup>	Repolho, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>					
<b>Água</b>					

**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”**

As leguminosas são boas fontes de fibra e de substâncias protetoras com propriedades antioxidantes, desempenhando um papel fundamental na prevenção de doenças crónicas (cardiovasculares e cancro).

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

Nutricionista responsável: M<sup>a</sup> Paulina Ribeiro (1311N)