

EMENTA ESCOLAR

20 a 24 de Janeiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	Creme de cenoura e brócolos	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-lombarda
Prato	Macarronete com peito de peru aos cubos, grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1, 3, 12}	Lombos de salmão no forno e batata cozida ^{4, 12}	Coelho estufado com cenoura e arroz de alho-francês ¹²	Caldeirada de bacalhau com pimento ^{4, 12, 14}	Lombo de porco assado, arroz branco e feijão-preto ¹²
Hortícolas	Salada de tomate ¹²	Repolho, feijão-verde e couve-flor cozidos ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²	Salada de tomate e cebola Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de alface, cenoura e pepino ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/Gelatina	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- 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 proteína. Apesar de a proteína das leguminosas não ser completa, a sua combinação com cereais, como o arroz ou a massa, permite obter proteína com elevada qualidade.

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

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