

# EMENTA ESCOLAR

## 27 a 31 de Janeiro 2020

|                                   | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira   | Quinta-feira   | Sexta-feira   |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Sopa</b>                       | Sopa de feijão-vermelho                                | Sopa de nabos  | Creme de abóbora e favas   | Sopa de repolho  | Sopa de couve-flor  |
| <b>Prato</b>                      | Atum à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 4, 12</sup> | Coxa de frango no forno e arroz de feijão-branco <sup>12</sup> | Abrótea e ovo cozidos e batata cozida <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup> | Vitela estufada fatiada com cogumelos e massa tricolor <sup>1, 3, 12</sup> | Filetes de perca no forno e arroz de ervilhas <sup>2, 4, 12, 14</sup> |
| <b>Hortícolas</b>                 | Salada de pepino e cenoura <sup>12</sup>               | Salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>                | Repolho, cenoura e brócolos cozidos <sup>12</sup>                | Salada de couve-roxa e pepino <sup>12</sup>                                | Salada de alface, cebola e cenoura <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- 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”**

As leguminosas são boas fontes de fibra, sendo importantes para a manutenção de um adequado funcionamento intestinal, na redução dos níveis de colesterol e na modulação dos níveis de açúcar no sangue.

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

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