

EMENTA ESCOLAR

3 a 7 de Fevereiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabijas	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora	Sopa de feijão-branco
Prato	Jardineira de carne de porco (ervilhas, cenoura, feijão-verde e curgete) ¹²	Massada de salmão com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 9, 10, 12}	Espetada de peru no forno e arroz de alho-francês ^{9, 12}	Pescada cozida e salada de batata, grão-de-bico, ovo e cenoura ^{2, 3, 4, 12, 14}	Bife de frango estufado com cogumelos e massa lacinhos ^{1, 3, 12}
Hortícolas	-----	Salada de pepino e cebola ¹² Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²	Repolho e couve-flor cozidos ¹²	Salada de couve-roxa e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Mousse de chocolate 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- Tremçoço, 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)