

EMENTA ESCOLAR

10 a 14 de Fevereiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve-galega	Sopa de nabos	Creme de abóbora e grão-de-bico	Sopa de alho-francês	Creme de curgete e favas
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo e arroz branco ^{3, 4, 12}	Coelho estufado com cenoura-baby e massa espirais ^{1, 3, 12}	Dourada no forno e batata cozida ^{4, 12}	Costeleta de porco na panela e arroz de feijão-vermelho ¹²	Badejo cozido e salada de batata, cenoura e brócolos ^{4, 12}
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e tomate ¹²	Salada de pepino e beterraba ¹²	Repolho, feijão-verde e couve-flor cozidos ¹²	Salada de alface, pepino e cebola ¹²	Salada de tomate ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	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)

O consumo de hortofrutícolas diminui o risco de desenvolver doenças crónicas como a hipertensão, a obesidade e a diabetes mellitus tipo 2.

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