

EMENTA ESCOLAR

17 a 21 de Fevereiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-vermelho	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora e feijão-branco	Sopa de repolho
Prato	Almôndegas em molho de tomate e massa esparguete 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14	Filetes de maruca no forno e batata corada ⁴ , 12	Bife de peru estufado, arroz branco e lentilhas estufadas ¹²	Caldeirada de peixe (pescada, perca e cação) com pimento e cenoura ^{2, 4, 12, 14}	Coxa de frango no forno e massa tricolor ^{1, 3, 12}
Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola ¹²	Repolho, cenoura e brócolos salteados ¹²	Salada de couve-roxa, tomate e cebola ¹²	Feijão-verde cozido ¹²	Salada de alface, beterraba e pepino ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Leite-creme 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- 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)

Os hortofrutícolas são boas fontes de potássio, magnésio, vitamina A, vitamina C e fitoquímicos que reduzem o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e cancro.

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