

EMENTA ESCOLAR

24 a 28 de Fevereiro 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa				Sopa de nabos	Creme de curgete e grão-de-bico
Prato	FÉRIAS CARNAVAL	FÉRIAS CARNAVAL	FÉRIAS CARNAVAL	Bife de frango estufado com cogumelos e massa espirais ^{1, 3, 12}	Abrótea cozida e batata cozida ^{2, 4, 12, 14}
Hortícolas				Salada de alface e beterraba ¹²	Repolho, feijão-verde e cenoura cozidos ¹²
Sobremesa				Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
	Pão de mistura ¹				
	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 uma boa fonte de fibra insolúvel que está associada a benefícios na regulação do funcionamento do intestino e controlo do apetite.