

EMENTA ESCOLAR

9 a 13 de Março 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de alho-francês	Sopa de ervilhas	Sopa de nabos	Creme de abóbora e grão-de-bico
Prato	Empadão de arroz com atum e lentilhas ^{4, 12}	Bife de peru estufado com cenoura-baby e massa tricolor ^{1, 3, 12}	Badejo e ovo cozido e batata cozida ^{3, 4, 12}	Feijoada de carnes (feijão-vermelho, carne de porco, vitela, cenoura e repolho) e arroz branco ¹²	Solha no forno e batata corada ^{2, 4, 12, 14}
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola ¹²	Salada de pepino e beterraba ¹²	Feijão-verde, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	Salada de couve-roxa ¹²	Salada de alface, pepino e cebola 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- 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)

A água melhora o foco e a concentração, otimizando o desempenho intelectual.