

EMENTA ESCOLAR

16 a 20 de Março 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de repolho	Creme de abóbora	Sopa de feijão-vermelho	Creme de cenoura e favas	Sopa de couve-galega
Prato	Massa à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 12}	Centros de pescada no forno e arroz de feijão-branco ^{4, 12}	Bife de frango estufado com cogumelos e massa espirais ^{1, 3, 12}	Caldeirada de bacalhau com pimento vermelho ^{4, 12}	Coxa de peru no forno com laranja e arroz de ervilhas ¹²
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ¹²	Salada de tomate, pepino e cebola ¹²	Salada de alface e rúcula ¹²	Salada de pepino ¹² Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de couve-roxa, tomate e cebola ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/Gelatina	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 previne a dor de cabeça, o cansaço e a irritabilidade.