

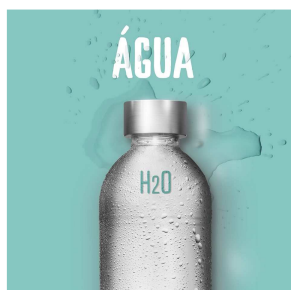
EMENTA ESCOLAR

23 a 27 de Março 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de feijão-branco	Sopa de nabiças	Creme de abóbora e lentilhas	Sopa de couve-portuguesa	Creme de curgete e nabo
Prato	Atum à bolonhesa com brócolos ^{1, 3, 4, 12}	Coxa de frango no forno e arroz de alho-francês e milho ¹²	Abrótea cozida e salada de batata, ovo, cenoura, feijão-verde e couve-flor ^{2, 3, 4, 12, 14}	Fêvera de porco em molho de tomate e massa lacinhos ^{1, 3, 12}	Filetes de maruca no forno e arroz de feijão-vermelho ^{4, 12}
Hortícolas	Salada de pepino e cenoura ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²	-----	Salada de couve-roxa, pepino e cebola ¹²	Salada de alface, cenoura e 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)

A água promove o bom funcionamento do intestino.