

EMENTA ESCOLAR

1 a 5 de Junho 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura e feijão-branco	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora e grão-de-bico
Prato	Empadão de arroz com atum e lentilhas ^{4, 12}	Almôndegas em molho de tomate e massa esparguete ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14}	Pescada cozida e batata cozida ^{2, 4, 12, 14}	Espetada de peru no forno e arroz de feijão-vermelho ^{9, 12}	Massada de maruca ^{1, 3, 4, 12}
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e cebola ¹²	Salada de couve-roxa e pepino ¹²	Couve-de-bruxelas, cenoura-baby e couve-flor cozidos ¹²	Salada de alface, beterraba e cebola ¹²	Brócolos, cenoura-baby e feijão-verde cozidos ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	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- Amendoados, 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”**

A adesão à Dieta Mediterrânica está associada à prevenção de doenças crónicas!

Os hortícolas e a fruta são elementos centrais no padrão alimentar mediterrânico.