



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

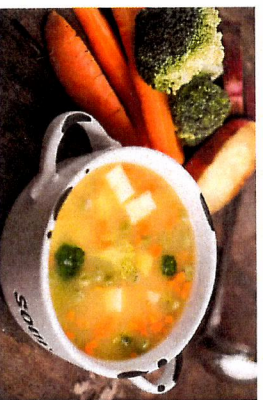
EMENTA ESCOLAR

8 a 12 de Junho 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de espinafres	Creme de curgete e lentilhas			Sopa de nabijas
Prato	Ovos mexidos e arroz de cenoura e ervilhas ³	Bife de frango estufado com cogumelos e massa tricolor ^{1, 3, 12}	FERIADO	FERIADO	Salada de feijão-frade com atum, batata, cenoura e feijão-verde ^{4, 12}
Hortícolas	Salada de alface e pepino ¹²	Salada de tomate e cebola ¹²			Salada de couve-roxa ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Leite-creme ⁷			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- Amendoiros, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 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!

O padrão alimentar mediterrânico privilegia a cozinha simples: sopas, cozidos, caldeiradas, ...