

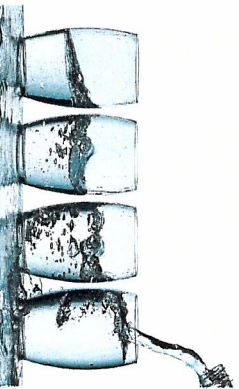
EMENTA ESCOLAR

15 a 19 de Junho 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de brócolos	Creme de cenoura e feijão-branco	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão vermelho	Sopa de repolho
Prato	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ¹²	Filete de perca no forno e arroz de repolho ^{2, 4, 12, 14}	Bife de peru estufado com cogumelos e massa espirais ^{1, 3, 12}	Salada de batata com abrótea, ovo, cenoura, feijão-verde e couve-flor ^{2, 3, 4, 12, 14}	Coxa de frango no forno com limão e arroz de ervilhas ¹²
Hortícolas	Salada de tomate ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²	Salada de couve-roxa e pepino ¹²	-----	Salada de alface, tomate e cebola 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- Amendoiros, 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- 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 água como principal bebida ao longo do dia..