

EMENTA ESCOLAR

22 a 26 de Junho 2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabos	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura e ervilhas	Sopa de couve-portuguesa	Creme de abóbora e grão-de-bico
Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 12}	Lombo de porco assado fatiado, arroz branco e feijão-preto ¹²	Caldeirada de peixe (pescada, perca e cação) com pimento ^{2, 4, 12, 14}	Macarronete com tiras de peru, grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1, 3, 12}	Filete de maruca no forno e arroz de feijão-verde ^{4, 12}
Hortícolas	Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de alface, rúcula e cenoura ¹²	Salada de tomate e cebola Couve-de-bruxelas cozidas ¹²	Salada de pepino ¹²	Salada de alface e beterraba ¹²
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Gelatina
	Pão de mistura ¹				
	Água				

Alergénios: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém 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- 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 utilização de ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal.