

EMENTA ESCOLAR

19 a 23 de Setembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Massa à bolonhesa com brócolos ^{1, 3, 6}		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabos		
	Prato	Centros de pescada no forno e arroz de ervilhas ^{2, 4, 12, 14}		
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-manteiga		
	Prato	Macarronete com tiras de peru, cenoura e repolho ^{1, 3, 6}		
	Hortícolas	Salada de pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e lentilhas		
	Prato	Salada de abrótea, ovo, batata, cenoura e feijão-verde ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas cozidas ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda		
	Prato	Coxa de frango no forno, arroz branco e feijão-preto ¹²		
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

Alérgenos: 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- 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.

Bom regresso às aulas! 😊

“UM BOM ALUNO COME BEM”



EMENTA ESCOLAR

26 a 30 de Setembro de 2022

Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Empadão de arroz com atum e lentilhas ⁴		
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho		
	Prato	Jardineira de aves (ervilhas, cenoura e feijão-verde)		
	Hortícolas	Salada de pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão-branco		
	Prato	Filete de perca no forno e arroz de alho-francês ^{2, 4, 12, 14}		
	Hortícolas	Salada de couve-roxa e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Fêvera de porco em molho de tomate e massa lacinhos ^{1, 3, 6}		
	Hortícolas	Salada alface, pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Filete de salmão no forno e batata cozida ^{2, 4, 12, 14}		
	Hortícolas	Repolho, cenoura e feijão-verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite-creme ⁷		

Alérgenos: 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- 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.

Refeições saudáveis potenciam o rendimento escolar!

“UM BOM ALUNO COME BEM”

