



# EMENTA ESCOLAR

3 a 6 de janeiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA   2					
TERÇA-FEIRA   3	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho			
	<b>Prato</b>	Massa à bolonhesa <sup>1, 3, 6 e 12</sup>			
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, beterraba e pepino <sup>12</sup>			
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)			
QUARTA-FEIRA   4	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e ervilhas			
	<b>Prato</b>	Filete de salmão no forno com arroz de feijão-verde <sup>2, 4, 12, 14</sup>			
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate, couve-roxa e cebola <sup>12</sup>			
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)			
QUINTA-FEIRA   5	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos			
	<b>Prato</b>	Escalopes de peru estufados e massa lacinhos com grão e couve <sup>1, 3 e 6</sup>			
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e pepino <sup>12</sup>			
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)			
SEXTA-FEIRA   6	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e curgete			
	<b>Prato</b>	Centros de pescada no forno à lagareiro (azeite e alho) com batata cozida <sup>2, 4, 12, 14</sup>			
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve-flor, couve-de-bruxelas e cenoura-baby cozidos <sup>12</sup>			
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)			

Pão de mistura <sup>1</sup>

Água

**ALERGÊNIOS:** 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 inofensivos.

**NOTA:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Um bom ano recheado  
de sucesso escolar!



Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)