



EMENTA ESCOLAR

9 a 13 de janeiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 9	Sopa	Sopa de couve-lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Fêveras de porco estufadas com massa espiral ^{1, 3 e 6}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 10	Sopa	Creme de abóbora e feijão-branco		
	Prato	Salada de badejo, ovo, batata e cenoura ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 11	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Arroz de pato ^{1, 6, 7 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 12	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Filete de perca no forno em tomatada com batata assada ^{2, 4, 6, 7, 9 e 12}		
	Legumes/Salada	Feijão-verde, brócolos e cenoura-baby cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite Creme ^{3 e 7}		
SEXTA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de feijão-vermelho		
	Prato	Coxa de frango estufada com massa cotovelinho e ervilhas ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

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- 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.

Os hortícolas devem fazer
sempre parte da tua refeição!



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