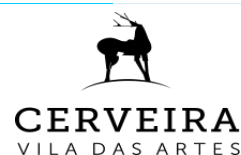




EMENTA ESCOLAR

16 a 20 de janeiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de couve-flor	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com cogumelos ^{1, 3, 4, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de curgete		
	Prato	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e feijão-preto ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 18	Sopa	Creme de cenoura e feijão-catarino		
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, pescada e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, couve-de-bruxelas e repolho cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 19	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Rancho de vitela (grão-de-bico, cenoura e couve) ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 20	Sopa	Creme de abóbora e chuchu		
	Prato	Filete de peixe-vermelho no forno com arroz de alho-francês ^{2, 4, 6, 7, 9 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

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.

O consumo de hortícolas
promove a hidratação!



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