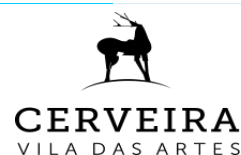




EMENTA ESCOLAR

23 a 27 de janeiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

| | | | | |
|--------------------|-----------------------|---|-----------------------------|------|
| SEGUNDA-FEIRA 23 | Sopa | Sopa de feijão-verde | Pão de mistura ¹ | Água |
| | Prato | Ovos mexidos e arroz de cenoura ^{3 e 12} | | |
| | Legumes/Salada | Salada de tomate, beterraba e cebola ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| TERÇA-FEIRA 24 | Sopa | Creme de curgete e feijão-branco | | |
| | Prato | Massada de badejo com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 14} | | |
| | Legumes/Salada | Salada de alface, pepino e cenoura ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| QUARTA-FEIRA 25 | Sopa | Sopa de nabos | | |
| | Prato | Lombo de porco estufado com arroz de feijão-vermelho ¹² | | |
| | Legumes/Salada | Salada de tomate, couve-roxa e cebola ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| QUINTA-FEIRA 26 | Sopa | Creme de abóbora | | |
| | Prato | Filete de pescada no forno com batata assada ^{2, 4, 9 e 12} | | |
| | Legumes/Salada | Feijão-verde, couve-flor e cenoura cozidos ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) / Gelatina | | |
| SEXTA-FEIRA 27 | Sopa | Sopa de ervilhas | | |
| | Prato | Bife de frango grelhado e massa tricolor com cogumelos ^{1, 3, 6 e 12} | | |
| | Legumes/Salada | Salada de alface 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
previne a obesidade!



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