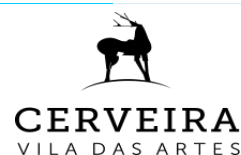




EMENTA ESCOLAR

30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 30	Sopa	Sopa de alho-francês	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Jardineira de atum (cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo) ^{4 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 31	Sopa	Sopa de feijão-manteiga		
	Prato	Bifinhos de vaca estufados com massa espiral ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 1	Sopa	Creme de chuchu e couve-flor		
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz de alho-francês e milho ^{2, 4, 12 e 14}		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de nabijas		
	Prato	Macarronete com tiras de peru, grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1, 3, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 3	Sopa	Creme de abóbora e feijão-catarino		
	Prato	Centros de pescada no forno e batata cozida com molho de legumes ^{2, 4, 12 e 14}		
	Legumes/Salada	Brócolos, repolho e feijão-verde cozidos 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.

O consumo de hortícolas
fortalece o teu sistema imunitário!



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