



EMENTA ESCOLAR

6 a 10 de fevereiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 6	Sopa	Sopa de curgete
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 7	Sopa	Creme de abóbora e lentilhas
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de alho-francês ^{2, 4, 12 e 14}
	Legumes/Salada	Salada de tomate, couve-roxa e pepino ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 8	Sopa	Sopa de feijão-vermelho
	Prato	Jardineira de peru (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ¹²
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 9	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Massada de badejo com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 14}
	Legumes/Salada	Feijão-verde, brócolos e cenoura-baby cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷
SEXTA-FEIRA 10	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e feijão preto ¹²
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e pepino ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

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.

Experimenta novas frutas e varia o seu consumo ao longo do dia!



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