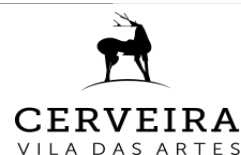




EMENTA ESCOLAR

13 a 17 de fevereiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de couve-flor	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1,3 e 6}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 14	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Feijoada de aves (cenoura e couve-lombarda) e arroz branco ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 15	Sopa	Creme de ervilhas		
	Prato	Salada de abrótea, ovo, batata e feijão-verde ^{2, 3, 4, 12 e 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de feijão-manteiga		
	Prato	Fêveras de porco estufadas e massa espiral com grão-de-bico ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, beterraba e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 17	Sopa	Creme de abóbora e curgete		
	Prato	Filete de pescada panado frito com arroz de cenoura ^{1, 2, 3, 4, 12 e 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate 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.

A fruta deve sempre fazer parte do teu dia-a-dia!



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