



EMENTA ESCOLAR

23 a 24 de fevereiro de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 20	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA	Pão de mistura ¹	Água
	Prato			
	Legumes/Salada			
	Sobremesa			
TERÇA-FEIRA 21	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Legumes/Salada			
	Sobremesa			
QUARTA-FEIRA 22	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Legumes/Salada			
	Sobremesa			
QUINTA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de couve-lombarda		
	Prato	Cubos de frango estufados com massa esparguete, cenoura e ervilhas ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 24	Sopa	Creme de abóbora e feijão-catarino		
	Prato	Filete de peixe-vermelho no forno e batata assada com molho de legumes ^{2, 4, 12 e 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino 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.



Bom Carnaval!

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