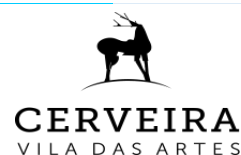




EMENTA ESCOLAR

27 de fevereiro a 3 de março de 2023



Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de feijão-verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de alho-francês ^{3 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 28	Sopa	Creme de chuchu e feijão-manteiga		
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, pescada e perca) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 1	Sopa	Sopa de nabos		
	Prato	Bifinhos de vaca estufados e massa tricolor com repolho ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, couve-roxa e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 2	Sopa	Creme de abóbora		
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz de feijão-verde ^{2, 4, 12 e 14}		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 3	Sopa	Sopa de ervilhas		
	Prato	Coxa de peru estufada e massa cotovelinho com feijão-vermelho ^{1, 3, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate 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.

O consumo de fruta promove
o teu bom desenvolvimento e crescimento!



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