



EMENTA ESCOLAR

25 a 29 de setembro de 2023



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Arroz de atum, ovo e cenoura ^{3, 4, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 26	Sopa	Sopa de chuchu		
	Prato	Bife de peru grelhado com massa esparguete e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de coração e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 27	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor		
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, pescada e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Feijão-verde, brócolos e lombarda cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite creme ^{3, 7}		
QUINTA-FEIRA 28	Sopa	Sopa de nabo		
	Prato	Macarronete com cubos de frango, grão-de-bico e cenoura ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 29	Sopa	Creme de ervilhas		
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de feijão-manteiga ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, couve-roxa e alface 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.

Aproveita o regresso à escola para adaptares e melhorares os teus hábitos alimentares!



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