



EMENTA SEMANAL

22 a 26 de Abril



Água

- ♥ É determinante para a saúde, bem-estar e sucesso escolar das crianças
- ♥ Ajuda a maximizar a atenção, a concentração e a capacidade de memória a curto prazo
- ♥ Recomenda-se beber pequenas quantidades de água de cada vez e frequentemente ao longo do dia

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	FÉRIAS PÁSCOA	Sopa de espinafres	Sopa de repolho	FERIADO	Sopa de couve e feijão-branco
Prato		Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de cenoura e ervilhas	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde)		Atum à bolonhesa com brócolos
Acompanhamento		Salada de alface e beterraba	Couve-flor cozida		Salada de tomate e cenoura
Sobremesa		Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)
Alergénios		Ovo, Leite, Soja, Trigo, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Peixe, Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos

Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.