



EMENTA ESCOLAR

6 a 10 de maio de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 6	Sopa	Sopa de ervilhas
	Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura ^{3, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 7	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e coração ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 8	Sopa	Sopa de lombarda
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de feijão manteiga ¹²
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, beterraba e pepino ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 9	Sopa	Creme de curgete e feijão catarino
	Prato	Massada de badejo com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}
	Legumes/Salada	Feijão verde, couve-flor e coração cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 10	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Rojões de porco estufados com cenoura e batata cozida ¹²
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

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 inofensivas.

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

Os tubérculos (batata e batata-doce) e os cereais (como massa, arroz ou cuscus) devem estar sempre presentes no teu prato!



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