



EMENTA ESCOLAR

13 a 17 de maio de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 14	Sopa	Sopa de couve-flor		
	Prato	Feijoada de aves (peru, frango, feijão vermelho, cenoura e lombarda) com arroz branco ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 15	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Caldeirada de pota com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
QUINTA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de feijão manteiga		
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa cotovelo ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, cenoura e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 17	Sopa	Creme de chuchu e favas		
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de feijão verde ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Cenoura-baby e brócolos cozidos 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.

A batata, o arroz e a massa são ótimas fontes de hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais, essenciais para o teu crescimento!

