



# EMENTA ESCOLAR

27 a 31 de maio de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   27	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água		
	<b>Prato</b>	Salada de massa espiral com ovo, atum, tomate cereja e cenoura <sup>1, 3, 4, 6, 12</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e cebola <sup>12</sup>				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)				
TERÇA-FEIRA   28	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho				
	<b>Prato</b>	Pá de porco no forno com batata assada <sup>12</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de cenoura, beterraba e coração <sup>12</sup>				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)				
QUARTA-FEIRA   29	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e chuchu				
	<b>Prato</b>	Filete de pescada frito com arroz de tomate <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de couve-roxa, pepino e alface <sup>12</sup>				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades) / Leite creme <sup>3, 7</sup>				
QUINTA-FEIRA   30	Feriado					
SEXTA-FEIRA   31	<b>Sopa</b>	Sopa de coração				
	<b>Prato</b>	Jardineira de aves (peru, frango, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>12</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>				
	<b>Sobremesa</b>	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 30 de maio celebra-se o Dia Internacional da Batata!

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