



EMENTA ESCOLAR

3 a 7 de junho de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 3	Sopa	Sopa de lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Empadão de atum, arroz e lentilhas ^{4, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 4	Sopa	Sopa de ervilhas		
	Prato	Bife de vaca estufado com couve coração e massa tricolor ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 5	Sopa	Creme de curgete e nabo		
	Prato	Filete de perca no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 6	Sopa	Sopa de feijão verde		
	Prato	Arroz de pato com cenoura ripada ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de coração e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 7	Sopa	Creme de abóbora e feijão catarino		
	Prato	Caldeirada de peixe (pescada, maruca e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-bruxelas 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 7 de junho celebra-se o Dia Mundial da
Segurança dos Alimentos!

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