



# EMENTA ESCOLAR

17 a 21 de junho de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA   17	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de alface, couve-roxa e coração <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   18	Sopa	Creme de abóbora		
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz de feijão verde <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura e tomate <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   19	Sopa	Sopa de couve-flor		
	Prato	Escalopes de frango estufados com cogumelos, grão-de-bico e macarronete <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e cebola <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   20	Sopa	Creme de nabo e feijão manteiga		
	Prato	Abrótea à Gomes de Sá (com ovo) <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>		
	Legumes/Salada	Cenoura, brócolos e coração cozidos <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   21	Sopa	Sopa de couve portuguesa		
	Prato	Coxa de peru no forno com arroz de feijão vermelho <sup>12</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa <sup>12</sup>		
	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 segurança alimentar depende de todos nós!

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