



EMENTA ESCOLAR

24 a 28 de junho de 2024



Ano Letivo 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA 24	Sopa	Sopa de brócolos	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de nabiças		
	Prato	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 26	Sopa	Creme de chuchu e grão-de-bico		
	Prato	Filete de peixe vermelho no forno com arroz de cenoura ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor e lombarda cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Queque ^{1, 3}		
QUINTA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de feijão vermelho		
	Prato	Fêveras de porco estufadas em tomatada com massa cotovelinho ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, coração e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 28	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Filete de pescada frito com batata cozida ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÊNIOS: 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.

Boas férias de verão!

