



# EMENTA ESCOLAR

13 de setembro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA   9		Pão de mistura <sup>1</sup>	Água						
TERÇA-FEIRA   10									
QUARTA-FEIRA   11									
QUINTA-FEIRA   12									
SEXTA-FEIRA   13	<table border="1"><tr><td><b>Sopa</b></td><td>Creme de ervilhas</td></tr><tr><td><b>Prato</b></td><td>Centros de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>2, 4, 12, 14</sup></td></tr><tr><td><b>Legumes/Salada</b></td><td>Salada de alface, pepino e cebola <sup>12</sup></td></tr><tr><td><b>Sobremesa</b></td><td>Fruta (3 variedades)</td></tr></table>			<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	<b>Prato</b>	Centros de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>2, 4, 12, 14</sup>	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, pepino e cebola <sup>12</sup>
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas								
<b>Prato</b>	Centros de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>2, 4, 12, 14</sup>								
<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, pepino 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.

Bom regresso às aulas!



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