



EMENTA ESCOLAR

16 a 20 de setembro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de couve coração	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 17	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Filete de perca no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 18	Sopa	Sopa de couve penca		
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de alho francês e feijão preto ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de couve coração, tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 19	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Massada de badejo com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-bruxelas, brócolos e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite creme ^{3, 7}		
SEXTA-FEIRA 20	Sopa	Sopa de feijão manteiga		
	Prato	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino 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.

Bom regresso à escola!



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