



# EMENTA ESCOLAR

23 a 27 de setembro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA   23	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Salada de massa tricolor com ovo, atum, cenoura e ervilhas <sup>1, 3, 4, 6, 12</sup>
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA   24	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Pá de porco no forno com batata assada
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e cenoura <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA   25	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>
	Legumes/Salada	Salada de couve coração, couve-roxa e pepino <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA   26	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Macarronete com cubos de frango, grão-de-bico, cenoura e couve lombarda <sup>1, 3, 6, 12</sup>
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA   27	Sopa	Creme de nabo e feijão catarino
	Prato	Caldeirada de peixe (salmão, maruca e perca) com pimento <sup>2, 4, 12, 14</sup>
	Legumes/Salada	Feijão-verde, couve coração e couve-flor cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura <sup>1</sup>

Água

**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.

Desfruta do almoço servido no refeitório escolar  
e descobre novos alimentos, texturas e sabores!

