



EMENTA ESCOLAR

30 de setembro a 4 de outubro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA 30	Sopa	Sopa de couve-flor	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 1	Feriado			
QUARTA-FEIRA 2	Sopa	Creme de chuchu		
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 3	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de feijão vermelho ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, pepino e coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 4	Sopa	Creme de abóbora e favas		
	Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-bruxelas, cenoura e brócolos cozidos ¹²		
	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 alimentação tem um papel muito importante
no teu crescimento e desenvolvimento!



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