



EMENTA ESCOLAR

7 a 11 de outubro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA 7	Sopa	Sopa de feijão verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovo mexido com arroz de ervilhas ^{3, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 8	Sopa	Creme de curgete e feijão branco		
	Prato	Massada de tamboril com camarão e ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, cenoura aos cubos e couve lombarda cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 9	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Arroz de pato com cenoura ripada ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 10	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 11	Sopa	Sopa de feijão manteiga		
	Prato	Bife de vaca estufado com cogumelos e massa tricolor ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate 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.



Ao longo do teu dia, deves realizar 5 a 6 refeições!