



EMENTA ESCOLAR

14 a 18 de outubro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA 14	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Salada de massa espiral com ovo, atum, cenoura e milho ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, tomate e couve coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 16	Sopa	Creme abóbora e couve-flor		
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de nabijas		
	Prato	Rancho de aves (peru, frango, grão-de-bico, cenoura e couve penca) ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 18	Sopa	Creme de nabo e feijão catarino		
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de alho-francês ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Feijão-verde, brócolos e couve coração 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 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação!



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