



EMENTA ESCOLAR

21 a 25 de outubro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA 21	Sopa	Sopa de couve coração	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Esparguete à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 22	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Caldeirada de pota com pimento e cenoura ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Feijão verde e couve-bruxelas cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Escalopes de peru estufados em tomate com arroz de feijão branco ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 24	Sopa	Creme de cenoura e chuchu		
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com ovo ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, couve coração e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ^{3, 7}		
SEXTA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de feijão vermelho		
	Prato	Coxa de frango no forno com cenoura aos cubos e massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino 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.



O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes,
já que garante que o teu dia comece com toda a energia necessária!