



EMENTA ESCOLAR

28 a 31 de outubro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

| | | | | |
|--------------------|-----------------------|---|-----------------------------|------|
| SEGUNDA-FEIRA 28 | Sopa | Sopa de couve penca | Pão de mistura ¹ | Água |
| | Prato | Empadão de arroz, atum e lentilhas ^{4, 12} | | |
| | Legumes/Salada | Salada de alface, pepino e beterraba ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| TERÇA-FEIRA 29 | Sopa | Sopa de ervilhas | | |
| | Prato | Rojões de porco estufados em cenoura com batata cozida ¹² | | |
| | Legumes/Salada | Salada de couve-roxa, tomate e cebola ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| QUARTA-FEIRA 30 | Sopa | Creme de abóbora e grão-de-bico | | |
| | Prato | Filete de salmão no forno com arroz branco ^{2, 4, 12, 14} | | |
| | Legumes/Salada | Brócolos, couve-flor e couve coração cozidos ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| QUINTA-FEIRA 31 | Sopa | Sopa de feijão verde | | |
| | Prato | Bife de frango grelhado com massa tricolor e cogumelos ^{1, 3, 6, 12} | | |
| | Legumes/Salada | Salada de alface e cenoura ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | | |
| SEXTA-FEIRA 1 | Feriado | | | |

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 Roda dos Alimentos ajuda-te a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da tua alimentação diária!



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