



# EMENTA ESCOLAR

28 a 31 de outubro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

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

**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)