



EMENTA ESCOLAR

2 a 6 de dezembro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 3	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de alho-francês e feijão preto ¹²
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 4	Sopa	Creme de abóbora e curgete
	Prato	Caldeirada de pota com pimento ^{2, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Cenoura, couve-bruxelas e couve-flor cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina
QUINTA-FEIRA 5	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Rancho de aves (frango, peru, grão-de-bico, cenoura e couve coração) ^{1, 3, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 6	Sopa	Creme de nabo e feijão manteiga
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate ^{2, 3, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

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.



Com a chegada do inverno, desfruta de bebidas quentes,
sem adição de açúcar, para que te mantenas sempre hidratado!