



# EMENTA ESCOLAR

9 a 13 de dezembro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA   9	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Ovo mexido com arroz de ervilhas <sup>3, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, beterraba e tomate <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   10	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e favas		
	<b>Prato</b>	Massada de tamboril <sup>1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, feijão verde e cenoura aos cubos cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   11	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres		
	<b>Prato</b>	Arroz de pato com cenoura ripada <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino e couve-roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   12	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês		
	<b>Prato</b>	Filete de perca no forno com batata assada <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate, coração e beterraba <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   13	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas		
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com massa espiral 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)		

**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 mês de dezembro traz com ele frutas ricas em vitamina C, como o kiwi, a laranja e a tangerina!



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