



# EMENTA ESCOLAR

16 a 17 de dezembro de 2024



Ano Letivo 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA   16	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum com ovo (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>3, 4, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades) / Bolo de chocolate <sup>1, 3, 7</sup>		
TERÇA-FEIRA   17	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino, tomate e couve-roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   18			Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
QUINTA-FEIRA   19				
SEXTA-FEIRA   20				

**ALERGÊNIOS:** 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.



Aproveita as férias de Natal para praticares atividade física!