

EMENTA ESCOLAR

Semana 18 a 22 de Janeiro



SEGUNDA-FEIRA, 18 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão com nabiças		
Prato	Tiras de frango com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de cenoura e beterraba	---	216
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		

TERÇA-FEIRA, 19 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Canja		48
Prato	Red fish no forno com batata, cenoura e brócolos salteados	Contém peixe	192
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		

QUARTA-FEIRA, 20 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de lombarda		109
Prato	Carne de porco assada com fassilli e salada de rúcula, tomate e cenoura	Contém glúten	241
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		50-100

QUINTA-FEIRA, 21 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de couve-flor com coentros		154
Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz de cenoura ervilhas e salada de alface, tomate e pimento	Contém peixe	185
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

SEXTA-FEIRA, 22 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de abóbora com hortelã		100
Prato	Rancho de carne (porco e frango) com grão, massa, couve lombarda e cenoura	Contém glúten	219
Sobremesa	Salada de fruta da época		50-100

NOTA: Ementa sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou a Divisão de Educação da CMVRSa – AL 2019/2020