

EMENTA ESCOLAR

Semana 25 a 29 de Janeiro



SEGUNDA-FEIRA, 25 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de espinafres		97
Prato	Massinha de peixe com cenoura e brócolos cozidos	Contém peixe e glúten	200
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		

TERÇA-FEIRA, 26 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de brócolos		101
Prato	Bife de vaca estufado com cenoura e ervilhas, puré de batata e salada de rúcula e rabanete	Contém leite e sulfites. Pode conter glúten, ovo e aipo	231
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		

QUARTA-FEIRA, 27 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão com lombardo		105
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	Contém peixe	217
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		50-100

QUINTA-FEIRA, 28 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Juliana		101
Prato	Frango assado com massa lacinho e salada de tomate, beterraba e couve roxa	Contém glúten	190
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

SEXTA-FEIRA, 29 DE JANEIRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		109
Prato	Solha gratinada com batata salteada com coentros e alho e salada de cenoura, milho e feijão-verde	Contém peixe	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/DSEEA/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, sulfites, 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 CMVRS – AL 2019/2020