

EMENTA ESCOLAR

Semana de 29 Nov. a 03 de Dez.



SEGUNDA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		109
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de tomate e salada alface, cenoura e couve-roxa	Contém peixe	473,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		

TERÇA-FEIRA, 30 DE NOVEMBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão com massa		106
Prato	Jardineira de frango com salada de alface e cenoura	---	211
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		

QUARTA-FEIRA, 01 DE DEZEMBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa			
Prato	FERIADO		
Sobremesa			

QUINTA-FEIRA, 02 DE DEZEMBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de abóbora com grão		115
Prato	Pescada no tacho com batata cozida, cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	Contém peixe	202
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 03 DE DEZEMBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		109
Prato	Feijoada de carne com cenoura e curgetes salteadas	---	224
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/S/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.