

EMENTA ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de Outubro



SEGUNDA-FEIRA, 04 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão com repolho		106
Prato	Ovos mexidos com legumes (alho francês, cogumelos), arroz e salada de cenoura e rúcula	Contém ovo	210
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 05 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa			
Prato	FERIADO		
Sobremesa			

QUARTA-FEIRA, 06 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão-verde		105
Prato	Bifinhos de frango no forno com ananás, esparguete e salada de alface, cenoura e rabanete	Contém glúten	210
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 07 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de alho francês		101
Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de tomate, pepino e pimento	Contém peixe	185
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 08 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de abóbora com hortelã		100
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface e tomate	Contém glúten Pode conter ovo e sulfitos	264
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/DSEEAAS/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.