

## EMENTA ESCOLAR

### Semana de 11 a 15 de Outubro



SEGUNDA-FEIRA, 11 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça		101
<b>Prato</b>	Arroz de atum com salada de alface, tomate e pepino	Contém peixe	206
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 12 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa de alface		94
<b>Prato</b>	Febras grelhadas com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba	Contem glúten	228
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUARTA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Creme de curgete com coentros		106
<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás com salada de alface, tomate e cenoura	Contém peixe e ovo	257
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 14 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa de beldroegas		95
<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface, tomate e rabanete	---	224
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 15 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana		101
<b>Prato</b>	Massinha de peixe com cenoura e brócolos cozidos	Contém peixe e gluten	216
<b>Sobremesa</b>	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.