

EMENTA ESCOLAR

Semana de 18 a 22 de Outubro



SEGUNDA-FEIRA, 18 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Juliana		119
Prato	Tortilha de cogumelos com salada de alface, rúcula e beterraba	Contém ovo	121
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Caldo verde		119
Prato	Pescada cozida com salada quente de batata, feijão-verde, cenoura e couve-de-bruxelas	Contém peixe	184
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUARTA-FEIRA, 20 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de couve-flor		104
Prato	Tiras de peru salteadas com esparguete e salada de alface, milho e cenoura	Contém glúten	210
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 21 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão -verde		105
Prato	Red fish cozido com batata cozida, cenoura, feijão-verde e brócolos	Contém peixe	172
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 22 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de alface		94
Prato	Carne de porco estufada (fatiada) com massa lacinho e salada de alface, couve roxa e milho	Contém glúten	220
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.