

EMENTA ESCOLAR

Semana de 25 a 29 de Outubro



SEGUNDA-FEIRA, 25 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de nabijas		105
Prato	Salada quente de atum com batata, ervilhas e milho e salada de alface e tomate	Contém peixe	136
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 26 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Juliana		119
Prato	Bife de frango de cebolada com puré de batata e salada de rúcula, cenoura e beterraba	Contém leite e sulfitos. Pode conter glúten, ovo e aipo	208
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUARTA-FEIRA, 27 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		109
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	Contém peixe	217
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 28 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão-verde		105
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e beterraba	Contém glúten	228
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 29 DE OUTUBRO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombardo		109
Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz de cenoura ervilhas e salada de alface, tomate e pimento	Contém peixe	185
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, sulfitos, tremçoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.