



Ementa Semanal - 11 a 15 de novembro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Creme de favas com coentros	60	12
	D.MEDITERRÂNICA	Pasteis de Bacalhau e arroz de feijão catarino	391	3, 4
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão Catarino, bróculos e alho-francês	342,9	
	SALADA	Alface, Beterraba e milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Sopa de Feijão verde	83,6	12
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco estufada, com massa espiral	377,8	
	D.VEGETARIANA	Massa de vegetais (feijão-verde, cenoura, ervilhas, couve-flor e aipo)	311,7	1, 9
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate	43,5	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Sopa Lavrador	159	12
	D.MEDITERRÂNICA	Cavalas assadas no forno com batata cozida	381,8	
	D.VEGETARIANA	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja	394	6
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta assada	74,9/78	
Quinta-feira	SOPA	Sopa de Alho-francês	93,6	12
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de Frango assada com oregãos e esparguete	318,6	1
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com ratatouille	278,9	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de grelos	92	12
	D.MEDITERRÂNICA	Empadão de atum com arroz	587,3	3, 4
	D.VEGETARIANA	Empadão de Legumes	377	
	SALADA	Tomate, Alface e cenoura	35	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	

NOTA: Ementa sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/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: 1-cereais com glúten, 2- crustáceos,3- ovo, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7- leite/lactose, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10-mostarda, 11- sementes de sésamo,,12- sulfitos/dióxido de enxofre, 13-tremoço , 14- moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha.