



Ementa 1

16-20 SET / 21-25 OUT / 25-29 NOV / 30 DEZ-3 JAN / 3-7 FEV / 10-14 MAR / 14-17 ABR / 19-23 MAI / 23-27 JUN

2ª feira		Alergénios
Sopa	Feijão seco c/ nabiça	—————
Prato	Bacalhau à Brás	Peixe; ovo
Prato Vegetariano	Legumes (cogumelos, alho francês e curgete) à brás	Ovo
Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
3ª feira		Alergénios
Sopa	Chuchu e cenoura	—————
Prato	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos c/ massa espiral	Glúten
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ cenoura c/ massa espiral	Glúten
Legumes/Salada	Alface e cenoura ralada	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
4ª feira		Alergénios
Sopa	Couve branca c/ espinafres	—————
Prato	Lombos de pescada no forno c/ legumes (alho francês, tomate e cenoura) c/ batata cozida	Peixe
Prato Vegetariano	Legumes (cenoura, ervilhas e rebentos de soja) salteados c/ batata cozida	Soja
Legumes/Salada	Incorporado no prato	—————
Fruta	Fruta de época	—————
5ª feira		Alergénios
Sopa	Creme de abóbora c/ ervilhas	—————
Prato	Empadão de frango c/ arroz	—————
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas, cogumelos e abóbora c/ arroz branco	—————
Legumes/Salada	Alface, beterraba ralada e milho	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
6ª feira		Alergénios
Sopa	Juliana	—————
Prato	Salada de feijão frade c/ atum, batata e cenoura	Peixe; sulfítos
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e milho)	Sulfítos
Legumes/Salada	Tomate e pepino	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————

As refeições são servidas com pão de mistura e água engarrafada • Ementa sujeita a alterações • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.