



SEGUNDA-FEIRA 02 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de ervilhas	12		
Prato	Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	499
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	499
Salada/vegetais	Tomate e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 03 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13		
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	428	585
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	351	429
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 04 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Esparguete com carne de vaca guisado	1 / 6 / 10	446	558
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete	1 / 6 / 10	408	501
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 05 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba	1 / 12		
Prato	Empadão de peixe (pescada, puré)	1 / 2 / 4 / 7 / 14	435	519
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré – creme de soja, macedónia e brócolos)	1 / 6 / 12	412	512
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 06 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho	1 / 6 / 10	423	525
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1 / 6 / 10	431	537
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... as refeições escolares são transportadas em viaturas elétricas?

Com esta medida, o Município consegue **reduzir as emissões de CO₂** para a atmosfera. Prevê-se que no futuro, a eletricidade proveniente de energias renováveis vá aumentar, assim os **carros elétricos** vão tornar-se cada vez mais **amigos do ambiente**.



Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

 Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.