



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 23 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho francês		12	631	709
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento vermelho e verde)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	664	795
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura				

TERÇA-FEIRA 24 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres	12	596	701
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	551	641
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUARTA-FEIRA 25 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura		6 / 12 / 13	823	994
Prato	Bacalhau com natas		1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja)		6 / 8	839	982
Salada/vegetais	Alface roxa e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura				

QUINTA-FEIRA 26 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)		12	651	774
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	674	805
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura				

SEXTA-FEIRA 27 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Canja de galinha	1 / 6 / 10	794	921
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	813	956
Salada/vegetais	Alface, milho e beterraba			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Este mês contamos com a participação da **EB Paúl**.

O projeto "Tu escolhes o almoço", dá oportunidade a 1 turma do 1º ciclo de cada escola básica do Concelho, de escolher o almoço para todas as escolas e alunos, abrangidos pelo serviço de confeção e fornecimento de refeições escolares.



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) Tremço, (14) Moluscos.