



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 23 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês	12		
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	417	494
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento vermelho e verde)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	412	511
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 24 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12	382	470
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	344	419
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 25 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Bacalhau com natas	1 / 4 / 6 / 7	620	790
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja)	6 / 8	547	690
Salada/vegetais	Alface roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA 26 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 6 / 10	407	504
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	410	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 27 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Canja de galinha	1 / 6 / 10		
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11 / 14	445	581
Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	505	645
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 rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.