



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 02 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde		12	837	988
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral		1 / 6 / 10	687	765
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 03 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12	609	712
Prato	Empadão de cavala (puré)		1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos) (creme de soja)		1 / 6 / 8	642	758
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 04 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12	618	709
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	623	737
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 05 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de legumes		12	580	681
Prato	Massada de peixe (pescada)		1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	584	686
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 06 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde 	12	681	760
Prato	Bife de peru estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno	12		
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos	1 / 6 / 12	632	749
Salada/vegetais	Tomate e pepino 			
Sobremesa	Fruta da época 			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Uma das condições para concorrer ao concurso público de bens alimentares das refeições escolares, é que alguns concorrentes sejam **produtores?**

E que para além disso, permitam a possibilidade de receber **visitas de estudo?** Assim conseguimos aproximar as crianças aos produtores e ao sistema alimentar territorial.



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.