



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 25 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 11 / 12	613	703
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho-francês	1 / 5 / 6 / 8 / 11 / 12	617	732
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 26 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Lombo de salmão à Ratatouille (courgette, cebola e cenoura às rodelas) no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	941	942
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 8 / 12 / 13	693	833
Salada/vegetais	Alface roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 27 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho	1 / 6 / 10	631	748
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	1 / 6 / 10	602	708
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

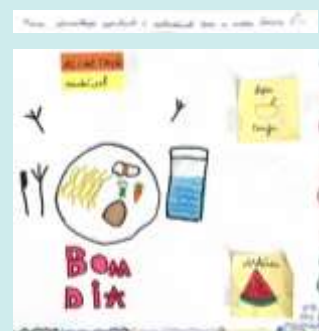
QUINTA-FEIRA 28 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata, ovo e atum)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	752	875
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	6 / 12 / 13	601	709
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 29 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Canja / Sopa de feijão manteiga com agrião	1 / 3 / 6 / 10 / 6 / 12 / 13		
Prato	Bife de frango estufado com esparguete	1 / 6 / 10	687	769
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete	1 / 6 / 10	632	669
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Este mês contamos com a participação da **EB Padre Francisco Soares**.

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.



Bom apetite!

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.