



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 25 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 11 / 12	394	474
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho-francês	1 / 5 / 6 / 8 / 11 / 12	398	495
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 26 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
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	625	698
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 8 / 12 / 13	446	558
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho	1 / 6 / 10	399	493
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	1 / 6 / 10	372	457
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata, ovo e atum)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	491	591
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	6 / 12 / 13	387	478
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)	
			Jl	EB
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	484	551
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete	1 / 6 / 10	414	509
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) Tremeço, (14) Moluscos.