



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 21 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos		12	594	662
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	700	843
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 22 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça		12	674	758
Prato	Bife de frango com esparguete		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 6 / 10	637	758
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 23 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette		12	602	716
Prato	Arroz de polvo		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	683	824
Salada/vegetais	Alface e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 24 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13	735	889
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	757	918
Salada/vegetais	Cenoura e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 25 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana		12	660	788
Prato	Massada de cavala com cogumelos		1 / 4 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 6 / 8 / 10 / 11	676	809
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

Na última quarta-feira do mês de setembro, é celebrado em todo o mundo, o:

Dia Mundial do Leite Escolar

Assim, dedicámos esta semana, ao Regime Escolar que funde o leite e a fruta num único programa de distribuição nas escolas.



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.