



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 05 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
FERIADO				

TERÇA-FEIRA 06 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 6 / 10	690	819
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	592	686
Salada/vegetais	Milho e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 07 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crepe de cenoura	12		
Prato	Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilhas, batatas e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	730	879
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	730	879
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA 08 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12	596	701
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	551	641
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 09 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Bacalhau com natas	1 / 4 / 6 / 7	810	995
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	827	963
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

SABIA QUE...

... na **ementa escolar** há **alimentos sazonais e locais** ?

Os alimentos sazonais, ou seja, alimentos da época, têm geralmente **características nutricionais e organolépticas** (sabor, odor, cor) **superiores**.

A aquisição a pequenos e médios produtores da região, incluindo produtos frescos e biológicos, **reduz custos energéticos** associados ao transporte e embalagem, ao mesmo tempo que **promove a economia local, contribui para a criação de emprego e melhora o ambiente**.



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.