

EMENTA



SEGUNDA-FEIRA | 23 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de ervilhas	12	418	517
Prato	Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	418	517
Salada/vegetais	Tomate e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA | 24 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13	428	585
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	351	429
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA | 25 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	489	615
Prato	Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	371	456
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

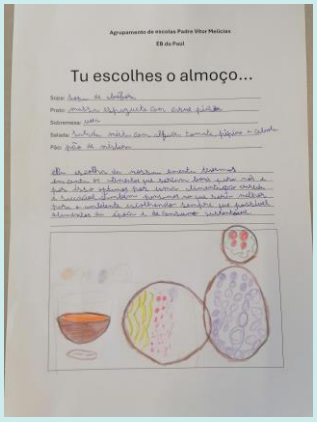
QUINTA-FEIRA | 26 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de legumes com beterraba e lentilhas	1 / 12	435	519
Prato	Maruca no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12	423	526
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA | 27 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de Abóbora	12	402	497
Prato	Massa esparguete com carne de vaca picada	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	405	502
Salada/vegetais	Alface, tomate, pepino e cebola			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Este mês a turma a escolher o almoço para todas as crianças, abrangidas pelo serviço de refeições das Cozinhas Municipais, foi a **Turma A da Escola Básica da Paul**.

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.



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) Tremoço, (14) Moluscos.