



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 11 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl	EB
FERIADO			

TERÇA-FEIRA 12 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda com ervilhas	12	
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3	495 623
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	515 651
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUARTA-FEIRA 13 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl	EB
Sopa	Sopa juliana	12	
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco	2 / 3 / 4 / 7 / 14	414 538
Prato vegetariano	Douradinhos vegan com arroz branco	1 / 6	424 554
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUINTA-FEIRA 14 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-branco com cenoura	6 / 12 / 13	
Prato	Carne de vaca guisada com massa penne	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	446 554
Prato vegetariano	Hambúguer vegetariano com massa penne	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	476 617
Salada/vegetais	Alface e tomate		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SEXTA-FEIRA 15 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl	EB
Sopa	Creme de alface	12	
Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo)	3 / 4 / 12	367 478
Prato vegetariano	Ensopado com cubinhos de tofu (grão-de-bico, batata, alho francês, cenoura)	6 / 12 / 13	444 555
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SABIA QUE...

... A refeição escolar, contribui para a sustentabilidade do planeta?

Refeições que incluam produtos de origem vegetal têm redução na pegada de carbono, hídrica e ecológica.

Contrariamente, refeições apenas à base de alimentos de origem animal têm maior impacto sobre os indicadores ambientais.



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.