



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 09 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho-francês	12		
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	410	561
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	327	397
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 10 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Pernas de frango no forno com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	419	494
Prato vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	414	512
Salada/vegetais	Pepino e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 11 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas	12		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3	493	621
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6	513	648
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 12 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango)		393	486
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos)	1 / 6 / 8 / 11	435	542
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 13 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com batata cozida	4 / 12	405	472
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	408	506
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

O seu educando tem horta escolar na escola?

Se tem, vai consumir nas refeições escolares, alguns dos alimentos colhidos na horta.

A horta na escola é um instrumento pedagógico de excelência, que estimula os alunos para a **adoção de hábitos de vida saudável**, num **ambiente descontraído de aprendizagem**.

As hortas são produzidas de acordo com os princípios da Agricultura Biológica, promovendo os conhecimentos da sustentabilidade da produção agrícola em contexto escolar.



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.