



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 09 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho-francês	12		
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	779	888
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	575	580
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 10 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Pernas de frango no forno com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	698	769
Prato vegetariano	Almondégas vegetarianas com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	708	787
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)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de ervilhas	12	817	982
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6	839	930
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 12 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango)		725	861
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos)	1 / 6 / 8 / 11	751	897
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)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com batata cozida	4 / 12	657	692
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	700	757
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) Tremçoço, (14) Moluscos.