



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 17 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	652	779
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia, batata cozida	6 / 12 / 13	597	686
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 18 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-manteiga com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Arroz de aves (frango e peru) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	659	769
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	723	855
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 19 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 3 / 6 / 7	909	941
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)	6 / 8	882	905
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 20 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba	12		
Prato	Bife de vaca estufado com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	745	828
Prato vegetariano	Bife de seitan com massa de tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	696	818
Salada/vegetais	Feijão-verde e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 21 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	615	716
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	677	799
Salada/vegetais	Tomate e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE ...

... as refeições escolares são transportadas em viaturas elétricas?

Com esta medida, o Município consegue **reduzir as emissões de CO₂** para a atmosfera. Prevê-se que no futuro, a eletricidade proveniente de energias renováveis vá aumentar, assim os **carros elétricos** vão tornar-se cada vez mais **amigos do ambiente**.



Fonte: Atualidade Parlamento Europeu

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.