



SEGUNDA-FEIRA   17 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	477	568
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia, batata cozida	6 / 12 / 13	344	419
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)	
			Jl	EB
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	379	466
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	411	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   19 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
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	509	642
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)	6 / 8	539	682
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba	12		
Prato	Bife de vaca estufado com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	487	555
Prato vegetariano	Bife de seitan com massa de tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	412	511
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	361	442
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	384	474
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 CO<sub>2</sub>** 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.