



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   24 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-encarnado	12		
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	738	873
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	785	935
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   25 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e puré de batata	1 / 4 / 7	689	770
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com batata cozida	1 / 6 / 10 / 12	706	864
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   26 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Canja/Creme de legumes	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	719	840
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	741	871
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   27 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de couve-flor	12		
Prato	Arroz de salmão	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	756	902
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	632	734
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   28 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Noguete de frango com esparguete	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14	687	826
Prato vegetariano	Noguete vegetarianos com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	806	934
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

No âmbito do Projeto “**Tu escolhes o almoço**”, que dá oportunidade a que 1 turma do 1º ciclo de cada escola básica do Concelho, possa escolher o almoço para todas as escolas e alunos, abrangidas pelo serviço de confeção e fornecimento de refeições escolares, contamos este mês com a participação da **EB Farol (Orjariça)**.

“Uma alimentação saudável e sustentável para a nossa turma é...”

Bom apetite!

**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.