



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   24 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-encarnado	12		
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	435	517
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	467	529
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de nabiça	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e puré de batata	1 / 4 / 7	441	517
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com batata cozida	1 / 6 / 10 / 12	425	529
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   26 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Canja/Creme de legumes	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	425	531
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	430	535
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   27 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de couve-flor	12		
Prato	Arroz de salmão	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	453	558
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	433	540
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)	
			Jl	EB
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Noguetes de frango com esparguete	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14	477	620
Prato vegetariano	Noguetes vegetarianos com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	454	586
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.