



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 10 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	399	487
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	403	508
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 11 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	413	489
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	358	439
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 12 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	453	514
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	398	489
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 13 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	383	472
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	415	515
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 14 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Feijoada à Lavrador (porco, vaca, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	484	608
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve-lombarda, cenoura e courgette) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	364	446
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

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) Tremeço, (14) Moluscos.

SABIA QUE...

Uma das condições para concorrer ao concurso público de bens alimentares das refeições escolares, é que alguns concorrentes sejam **produtores?**

E que para além disso, permitam a possibilidade de receber **visitas de estudo?** Assim conseguimos aproximar as crianças aos produtores e ao sistema alimentar territorial.



Foto: Visita de estudo, no âmbito do "Mês da Alimentação".