



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 26 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho-francês	12		
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	779	888
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	575	580
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 27 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	725	861
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	751	897
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 28 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de ervilhas	12	783	936
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6	805	884
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 29 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	698	769
Prato	Pernas de frango no forno com esparguete	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Almondugas vegetarianas com esparguete	12	708	787
Salada/vegetais	Pepino e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 30 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Canja Creme de grão	1 / 3 / 6 / 10 6 / 12 / 13	659	769
Prato	Arroz de pato	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de cenoura, ervilhas, pimento vermelho e milho	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	723	855
Salada/vegetais	Tomate, alface, cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Esta semana contamos com a participação da turma **3.º C, da EB Conquinha**, no âmbito do projeto “Tu escolhes o almoço”.

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

Nós analisámos e debatemos o tema “Uma alimentação saudável e sustentável” para percebermos o que isso significa. Em seguida, formámos grupos que elaboraram uma ementa completa. Agrupámos as diferentes sugestões e votámos qual a proposta preferida pela maioria, chegando assim à ementa final.

A turma **3.º C da EB Conquinha**



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.