



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   19 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Caldo verde		12	419	522
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca)		1 / 5 / 10		
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	423	526
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA   20 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de nabiça		12	441	517
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e puré de batata		1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com batata cozida		6	425	529
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA   21 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de feijão-encarnado		6 / 12 / 13	457	541
Prato	Bife de peru estufado com massa espiral		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e cenoura com massa espiral		1 / 6 / 10	406	499
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA   22 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Creme de couve-flor		12	453	558
Prato	Arroz de salmão		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelha)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	362	443
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA   23 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Canja		1 / 3 / 6 / 10	563	711
	Creme de legumes		12		
Prato	Almondegas de vaca com esparguete		1 / 5 / 10	429	532
Prato vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete		1 / 5 / 6 / 10		
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Morangos				
Pão	1 Pão de mistura				

## SABIA QUE...



Na nossa turma, cada aluno pode partilhar a sua comida preferida para o almoço. Conversámos sobre o que é uma alimentação saudável e sustentável e depois fizemos uma votação. Todos os alunos participaram com respeito e atenção às escolhas das colegas. Com a ajuda da professora, fizemos uma lista dos alimentos mais votados e criámos um menu equilibrado e saboroso.

Depois de escolhermos o nosso almoço, a turma elaborou em conjunto um cartaz. Nele fizemos desenhos ilustrativos, com legenda a acompanhar e uma mensagem do que é para nós uma alimentação saudável e sustentável. Foi um momento divertido e cheio de partilha, onde todos colaboraram com entusiasmo e criatividade.

Os alunos do 1.ºano/ 4.ºano  
EB Fonte Grada

**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) Tremço, (14) Moluscos.