



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 26 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crepe de alho-francês	12	410	561
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	327	397
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 27 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião	12	393	486
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	435	542
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas	12	431	537
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6	451	564
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 29 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	410	561
Prato	Pernas de frango no forno com esparguete	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Almondégas vegetarianas com esparguete	12	327	397
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)	
			Jl	EB
Sopa	Canja Crepe de grão	1 / 3 / 6 / 10 6 / 12 / 13	379	466
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	411	509
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.