



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   15 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de ervilhas	12		
Prato	Hambúrguer de vaca com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	738	873
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	785	935
Salada/vegetais	Tomate e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   16 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13		
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	746	925
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	542	617
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   17 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	811	992
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	612	722
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   18 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12		
Prato	Maruca no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	632	714
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12	635	748
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   19 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho	1 / 6 / 10	663	783
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Crema de soja)	1 / 6 / 10	641	793
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

... temos várias sugestões de **lanches escolares saudáveis**, para os seus filhos?

Aceda ao site do Município, para obter mais informações.



**Bom início de aulas!**

**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) Tremoço, (14) Moluscos.