

SEGUNDA-FEIRA 10 DE NOVEMBRO		Alorgónico	Valor calórico (kcal)		
			Alergénios		EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura		6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco		1/5/6/8/10/11 /12	432	561
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco		1/5/6/8/10/11	506	675
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época	.:			
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 11 DE NOVEMBRO	Alergénies	Valor calórico (kcal)		
	TI DE NOVEMBRO	Alergenios		EB
	FEDIADO			
	FERIADO			
	. =			

QUARTA-FEIRA 12 DE NOVEMBRO		Alovaónico	Valor calórico (kcal)		
		Alergenios	JI	EB	
Sopa	Creme de alface		12	404	E00
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1/5/6/8/10/11	404	500
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1/5/6/8/10/11	404	500
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época	22.7			
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 13 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Alergenius		EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	383	472
Prato	Empadão de cavala (puré)	1/4/7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)	1	397	491
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 14 DE NOVEMBRO		Alamaínia	Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	JI	ĒВ
Sopa	Sopa de espinafres	12	462	548
Prato	Bifes de perú com massa fusilli	1/6/10		
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e massa fusilli	1/6/10	412	507
Salada/vegetais	Couve romanesca e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... A refeição escolar, contribui para a sustentabilidade do planeta?

Refeições que incluam produtos de origem vegetal têm redução na pegada de carbono, hídrica e ecológica.

Contrariamente, refeições apenas à base de alimentos de origem animal têm maior impacto sobre os indicadores ambientais.



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.