



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   01 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
<b>FERIADO</b>				

TERÇA-FEIRA   02 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13	733	885
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	755	915
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   03 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de courgette	12	605	719
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	512	593
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   04 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12	666	748
Prato	Bife de frango com batatinhas assadas e orégãos no forno	1 / 10 / 12		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com batatinhas assadas e orégãos no forno	1 / 10 / 12	629	748
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   05 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12	657	784
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 6 / 8 / 10 / 11	672	805
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

### O seu educando tem horta escolar na escola?

Se tem, vai consumir nas refeições escolares, alguns dos alimentos colhidos na horta.

A horta na escola é um instrumento pedagógico de excelência, que estimula os alunos para a **adoção de hábitos de vida saudável**, num **ambiente descontraído de aprendizagem**.

As hortas são produzidas de acordo com os princípios da Agricultura Biológica, promovendo os conhecimentos da sustentabilidade da produção agrícola em contexto escolar.



**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.