



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   01 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
<b>FERIADO</b>			

TERÇA-FEIRA   02 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13	
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3	430
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	451
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada		563
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUARTA-FEIRA   03 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Creme de courgette	12	
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	388
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	478
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate		311
Sobremesa	Fruta da época		374
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUINTA-FEIRA   04 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Sopa de agrião	12	
Prato	Bife de frango com batatinhas assadas e orégãos no forno	1 / 10 / 12	466
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com batatinhas assadas e orégãos no forno	1 / 10 / 12	532
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos		412
Sobremesa	Fruta da época		507
Pão	1 Pão de mistura	1	

SEXTA-FEIRA   05 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Sopa de juliana	12	
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 6 / 10	386
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 6 / 8 / 10 / 11	489
Salada/vegetais	Alface e milho		412
Sobremesa	Fruta da época		525
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) Amendoin, (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.