



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 01 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
FERIADO				

TERÇA-FEIRA 02 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13	430	536
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	451	563
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)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de courgette	12	388	478
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	311	374
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião	12	466	532
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	412	507
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de juliana	12	386	489
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 6 / 8 / 10 / 11	412	525
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.