



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   08 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
<b>FERIADO</b>				

TERÇA-FEIRA   09 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Salmão em lombinho no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	636	712
Prato vegetariano	Falafel de favas com puré de batata (creme de soja)	1 / 2 / 3 / 4 / 6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 12 / 14		
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   10 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de alface	12		
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	375	462
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	399	503
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   11 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de grão com hortalíça	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de peixe (pescada)	1 / 2 / 3 / 4 / 14	368	443
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) com massa	1 / 3	413	512
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   12 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Canja de galinha	1 / 3 / 6 / 10		
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11 / 14	494	630
Prato vegetariano	Douradinhos vegan no forno com arroz de cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	505	645
Salada/vegetais	Alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

Este mês a turma a escolher o almoço para todas as crianças, abrangidas pelo serviço de refeições das Cozinhas Municipais, foi a turma do **3º C, da EB Conquinha**.

O projeto "Tu escolhes o almoço", dá oportunidade a 1 turma do 1º ciclo de cada escola básica do Concelho, de escolher o almoço para todas as escolas e alunos, abrangidos pelo serviço de confeção e fornecimento de refeições escolares.



Bom apetite!

**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.