



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 21 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	12		
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura		456	570
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos		429	534
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 22 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Posta de salmão no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	565	629
Prato vegetariano	Jardineira de soja (macedónia)	1 / 6 / 8 / 11 / 12	403	427
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 23 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de peru estufado com massa espiral	1 / 3	457	541
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e cenoura com massa espiral	1 / 3 / 6	406	499
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 24 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de legumes (courgette, cenoura, nabo, abóbora, alho-francês, couve-portuguesa)	12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo)	3 / 4 / 12	450	535
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	12	346	422
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 25 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Canja	1 / 3 / 6 / 10	414	538
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco	1 / 2 / 3 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Douradinhos vegan com arroz branco	1 / 6	424	554
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

O Município, através do Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE), desenvolve o Projeto **"Tu escolhes o almoço"**, dando oportunidade a 1 turma do 1º ciclo de cada escola básica do Concelho, de escolher o almoço para todas as escolas e alunos, abrangidas pelo serviço de confeção e fornecimento de refeições escolares. Deverão respeitar o tema, do projeto:

"Uma alimentação saudável e sustentável para a nossa turma é..."

Esta foi a escolha da **Turma SV34, da EB Serra da Vila:**



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) Tremçoço, (14) Moluscos.