











EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 28 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça		6 / 12 / 13	504	507
Prato	Empadão de atum (arroz)		4		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (brócolos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (arroz)			402	498
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 29 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Creme de couve-flor		12	418	493
Prato	Perna de frango no forno com massa tricolor		1 / 3		
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com massa tricolor		1 / 3 / 6	413	513
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 30 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de feijão-encarnado		6 / 12 / 13	600	766
Prato	Especialidade à conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)		1 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)		6 / 8	535	677
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 31 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Caldo verde		12	425	531
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)		1 / 3		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)		1 / 3 / 6 / 8 / 11	430	535
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 01 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
FERIADO					

SABIA QUE...

... na ementa escolar há alimentos sazonais e locais?

Os alimentos sazonais, ou seja, alimentos da época, têm geralmente **características nutricionais e organoléticas** (sabor, odor, cor) **superiores**.

Por outro lado, permitem contribuir para a **promoção da economia local** e para a **melhoria do ambiente**.

A aquisição de alimentos locais permite diminuir os custos energéticos: tempo, embalagem e transporte inerentes à importação de alimentos.



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.