



SEGUNDA-FEIRA 11 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
FERIADO			

TERÇA-FEIRA 12 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
INTERRUPÇÃO LETIVA			

QUARTA-FEIRA 13 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
INTERRUPÇÃO LETIVA			

QUINTA-FEIRA 14 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Carne de vaca guisada com massa penne	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	751	895
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa penne	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	784	935
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 15 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface	12	677	758
Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo)	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Ensopado com cubinhos de tofu (grão-de-bico, batata, alho francês, cenoura)	6 / 12 / 13	731	867
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...


... A refeição escolar, contribui para a sustentabilidade do planeta?

Refeições que incluam produtos de origem vegetal têm redução na pegada de carbono, hídrica e ecológica.

Contrariamente, refeições apenas à base de alimentos de origem animal têm maior impacto sobre os indicadores ambientais.



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.