



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   25 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	477	568
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia, batata cozida	6 / 12 / 13	344	419
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   26 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-manteiga com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Arroz de aves (frango e peru) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)		379	466
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos		411	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   27 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 3 / 6 / 7	604	771
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)	6 / 8	539	682
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   28 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba	12		
Prato	Bife de vaca estufado com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	487	555
Prato vegetariano	Bife de seitan com massa de tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	412	511
Salada/vegetais	Feijão-verde e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   29 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Canja / Creme de legumes	12		
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	425	531
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja) com feijão-verde, cenoura, milho e brócolos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	430	535
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

No âmbito do Projeto “**Tu escolhes o almoço**”, que dá oportunidade a que 1 turma do 1º ciclo de cada escola básica do Concelho, possa escolher o almoço para todas as escolas e alunos, abrangidas pelo serviço de confeção e fornecimento de refeições escolares, contamos este mês com a participação da **EB Paúl**.

“Uma alimentação saudável e sustentável para a nossa turma é...”



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.