

# Ementa Escolar

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2024/25

SEMANA DE 17 A 21 MARÇO		
2.ª feira	SOPA	<b>Alho francês</b>
	PRATO	<b>Lasanha de soja (fina), feijão manteiga e cogumelos<sup>1,3,6</sup> . Salada de alface e tomate</b>
	VEGETARIANO	<b>Lasanha de soja, feijão manteiga e cogumelos<sup>1,3,6</sup> . Salada</b>
	SOBREMESA	<b>Banana</b>
	LANCHE	<b>logurte sólido e pão mistura com fiambre<sup>1,6,7</sup></b>
3.ª feira	SOPA	<b>Espinafres</b>
	PRATO	<b>Peito de peru estufado e arroz de cenoura. Salada de alface</b>
	VEGETARIANO	<b>Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura<sup>1</sup> . Salada</b>
	SOBREMESA	<b>Maçã golden</b>
	LANCHE	<b>Leite simples e pão com manteiga<sup>1,7</sup></b>
4.ª feira	SOPA	<b>Grão de bico e couve lombarda</b>
	PRATO	<b>Massada de peixe (peixe variado + delícias do mar<sup>1,2,3,4</sup> . Salada de alface e tomate</b>
	VEGETARIANO	<b>Grão de bico, cenoura e alho francês estufados com macarronete. Salada</b>
	SOBREMESA	<b>Laranja</b>
	LANCHE	<b>Leite simples com cereais<sup>1,7</sup></b>
5.ª feira	SOPA	<b>Agrião</b>
	PRATO	<b>Carne de porco com cenoura e ervilha estufado com puré batata<sup>7</sup> . Salada de alface</b>
	VEGETARIANO	<b>Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados<sup>1</sup> . Salada</b>
	SOBREMESA	<b>Kiwi</b>
	LANCHE	<b>Leite achocolatado e pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup></b>
6.ª feira	SOPA	<b>Creme de cenoura e curgete</b>
	PRATO	<b>Maruca cozida com batata, cenoura e e couve portuguesa</b>
	VEGETARIANO	<b>Cuscus, lentilhas, cougete e cenoura<sup>1</sup></b>
	SOBREMESA	<b>Tangerina</b>
	LANCHE	<b>logurte líquido e bolachas<sup>1,3,7</sup></b>

## Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais c/ glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias não são nocivas à saúde. Para mais informação consulte o responsável pelo serviço refeição s.
- A refeição de dieta é servida diariamente apenas aos alunos que apresentem respetivo declaração médica ou por motivo religiosos
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo inscritos no serviço.
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.