

Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2024/25

SEMANA DE 21 A 25 ABRIL

2.ª feira	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	
3.ª feira	SOPA	Tomate e feijão verde
	PRATO	Hamburguer (vaca) grelhado com arroz e batata frita ^{3,6,11,13}
	VEGETARIANO	Salada com 3 variedades hortícola da época
	SOBREMESA	Tofu salteado com ervas aromáticas, arroz e batata frita ⁶ .
	LANCHE	Salada Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Couve coração, cenoura e ervilha
	PRATO	Filetes de pescada no forno, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ⁴ Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (couve, cenoura, ervilha e feijão verde)
	SOBREMESA	Gelatina (mais 2 variedades fruta da época)
	LANCHE	
5.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Frango (coxa/perna) assado com esparguete ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (fina) estufada com esparguete ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
	LANCHE	
6.ª feira	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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- Tremço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias não são nocivas à saúde. Para mais informação consulte o responsável pelo serviço refeições.
- A refeição de dieta é servida diariamente apenas aos alunos que apresentem respetivo declaração médica ou por motivo religioso.