

Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2023/24

SEMANA DE 1 A 5 JANEIRO		
2.ª feira	SOPA	Dia de Ano Novo
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	
3.ª feira	SOPA	Tolerância de ponto
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA	Canja de frango ¹ / Sopa de legumes
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
5.ª feira	SOPA	Atum com arroz de tomate ⁴. Salada com 3 variedades hortícola da época
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
6.ª feira	SOPA	Arroz de tomate e soja (grossa) ⁶. Salada Leite creme ^{3,7} (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
7.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
8.ª feira	SOPA	Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura) com arroz branco ^{1,6,7} Salada com 3 variedades hortícola da época
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
9.ª feira	SOPA	Feijoada com legumes e arroz branco
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
10.ª feira	SOPA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
11.ª feira	SOPA	Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
12.ª feira	SOPA	Massada de paloco ^{1,4}. Salada com 3 variedades hortícola da época
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
13.ª feira	SOPA	Soja (fina) estufada com esparguete ^{1,6}. Salada
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
14.ª feira	SOPA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	

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 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.