

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 29 JANEIRO A 2 FEVEREIRO		
2.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco ^{3,11,13}
	VEGETARIANO	Salada com 3 variedades hortícola da época
	SOBREMESA	Hamburguer de soja com arroz branco ^{1,6} . Salada Salada de fruta (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabo com rama
	PRATO	Red-fish frito (solha ou carapauzinho) com arroz de tomate. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tofu com arroz de tomate ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pudim ^{3,7} (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura)
	PRATO	Arroz à valenciana (porco, lulas, miolo de ameijoas e salsicha) ^{1,2,6,7,13,14} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, cenoura e ervilhas. Salada
	SOBREMESA	Pêra (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Tomate e feijão verde
	PRATO	Peixe grelhado (salmão ⁴ ou seriolela) com batata, brócolos e cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tofu salteado com batata, brócolos e cenoura ⁶
	SOBREMESA	Clementina (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Couve coração e cenoura
	PRATO	Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura) ^{1,6,7} Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão e cenoura ¹
	SOBREMESA	Maçã royal gala (mais 2 variedades fruta da época)

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- 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 respetiva 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.