

# Ementa Escolar

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

| SEMANA DE 4 A 8 MARÇO |             |                                                                                                          |
|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira             | SOPA        | Alho francês                                                                                             |
|                       | PRATO       | Cavala, feijão frade, batata, cenoura e ovo <sup>3,4</sup> Salada com 3 variedades hortícola da época    |
|                       | VEGETARIANO | Soja (grossa), feijão frade, batata e cenoura <sup>6</sup>                                               |
|                       | SOBREMESA   | Pera (mais 2 variedades fruta da época)                                                                  |
| 3.ª feira             | SOPA        | Agrião                                                                                                   |
|                       | PRATO       | Arroz de aves. Salada com 3 variedades hortícola da época                                                |
|                       | VEGETARIANO | Hamburguer de soja com arroz branco <sup>1,6</sup> . Salada                                              |
|                       | SOBREMESA   | Salada de fruta (mais 2 variedades fruta da época)                                                       |
| 4.ª feira             | SOPA        | Creme de brócolos                                                                                        |
|                       | PRATO       | Pataniscas de paloco com arroz de tomate <sup>1,3,4,6</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época |
|                       | VEGETARIANO | Pataniscas de soja (fina) e arroz de tomate <sup>6</sup> . Salada                                        |
|                       | SOBREMESA   | Laranja (mais 2 variedades fruta da época)                                                               |
| 5.ª feira             | SOPA        | Feijão encarnado e couve portuguesa                                                                      |
|                       | PRATO       | Costeleta de porco grelhada com esparguete <sup>1</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época     |
|                       | VEGETARIANO | Feijão e milho estufados com esparguete <sup>6</sup> . Salada                                            |
|                       | SOBREMESA   | Maçã Royal Gala (mais 2 variedades fruta da época)                                                       |
| 6.ª feira             | SOPA        | Feijão verde                                                                                             |
|                       | PRATO       | Red fish no forno com batata. Salada com 3 variedades hortícola da época                                 |
|                       | VEGETARIANO | Arroz de cogumelos, ervilha e cenoura. Salada                                                            |
|                       | SOBREMESA   | Banana (mais 2 variedades fruta da época)                                                                |

## 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.
- 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.