

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 11 A 15 MARÇO		
2.ª feira	SOPA	Couve lombarda e cenoura
	PRATO	Hamburguer (vaca) grelhado com arroz e batata frita ^{3,6,11,13} Salada de alface e tomate
	VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz e batata frita ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	logurte sólido e bolachas ^{1,3,7}
3.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabo com rama
	PRATO	Filetes de pescada no forno, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ⁴
	VEGETARIANO	Estufado de feijão, batata, cenoura, ervilha e feijão verde ⁶
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Frango (coxa/perna) assado com arroz cenoura. Salada de alface e tomate
	VEGETARIANO	Soja (grossa) estufada com arroz de cenoura ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pera
	LANCHE	Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}
5.ª feira	SOPA	Couve coração, cenoura e ervilha
	PRATO	Peixe grelhado (salmão ⁴ ou seriolela) com batata, brócolos e cenoura
	VEGETARIANO	Tofu salteado com batata e brócolos e cenoura ⁶
	SOBREMESA	Clementina
	LANCHE	Nectar de fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
6.ª feira	SOPA	Tomate e feijão verde
	PRATO	Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura) ^{1,6,7}
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão e cenoura ¹
	SOBREMESA	Maça golden
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,7}

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- 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 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.