

# Ementa Escolar

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2023/24

| SEMANA DE 6 A 10 MAIO |             |                                                                                                 |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira             | SOPA        | Couve lombarda e cenoura                                                                        |
|                       | PRATO       | Frango (perna/coxa) estufado com massa espiral <sup>1</sup> . Salada de milho e tomate          |
|                       | VEGETARIANO | Massada de ervilhas e milho <sup>1</sup> . Salada alface e tomate                               |
|                       | SOBREMESA   | Pera                                                                                            |
|                       | LANCHE      | Leite simples e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>                                        |
| 3.ª feira             | SOPA        | Canja de frango <sup>1</sup> / Sopa de legumes                                                  |
|                       | PRATO       | Empadão de arroz e atum <sup>4</sup> . Salada de alface e tomate                                |
|                       | VEGETARIANO | Arroz de tomate e soja (grossa) <sup>6</sup> . Salada                                           |
|                       | SOBREMESA   | Leite creme <sup>3,7</sup>                                                                      |
|                       | LANCHE      | Leite simples e pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>                                      |
| 4.ª feira             | SOPA        | Feijão verde                                                                                    |
|                       | PRATO       | Feijoada ( carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura) com arroz branco <sup>1,6,7</sup> |
|                       | VEGETARIANO | Feijoada com legumes e arroz branco                                                             |
|                       | SOBREMESA   | Tangerina                                                                                       |
|                       | LANCHE      | Leite simples e pão mistura com marmelada/compota <sup>1,7</sup>                                |
| 5.ª feira             | SOPA        |                                                                                                 |
|                       | PRATO       | FERIADO MUNICIPAL                                                                               |
|                       | VEGETARIANO |                                                                                                 |
|                       | SOBREMESA   |                                                                                                 |
|                       | LANCHE      |                                                                                                 |
| 6.ª feira             | SOPA        | Couve flor e alho francês                                                                       |
|                       | PRATO       | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> . Salada de alface e cenoura                              |
|                       | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja (fina) <sup>1,6</sup> . Salada                                                |
|                       | SOBREMESA   | Laranja                                                                                         |
|                       | LANCHE      | Nectar de fruta e pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>                                   |

## 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 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.