

# Ementa Escolar

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

| SEMANA DE 20 A 24 MAIO |             |                                                                                                         |
|------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira              | SOPA        | Cenoura e couve flor                                                                                    |
|                        | PRATO       | Bolonhesa de carne (vaca) <sup>1</sup> . Salada alface e beterraba                                      |
|                        | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja (fina) <sup>6</sup> . Salada                                                          |
|                        | SOBREMESA   | Laranja                                                                                                 |
|                        | LANCHE      | logurte sólido e bolachas <sup>1,3,7</sup>                                                              |
| 3.ª feira              | SOPA        | Feijão branco e couve coração                                                                           |
|                        | PRATO       | Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilha e cenoura.<br>Salada de alface <sup>1,3,4,6,13</sup> |
|                        | VEGETARIANO | Arroz de tomate, pimentos e feijão branco . Salada                                                      |
|                        | SOBREMESA   | Gelatina                                                                                                |
|                        | LANCHE      | Leite simples e pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>                                              |
| 4.ª feira              | SOPA        | Feijão verde                                                                                            |
|                        | PRATO       | Cubinhos de coxa de peru estufados com massa espiral <sup>1</sup><br>Salada de alface                   |
|                        | VEGETARIANO | Bifinhos de seitan salteados com massa espiral <sup>1</sup> . Salada                                    |
|                        | SOBREMESA   | Tangerina                                                                                               |
|                        | LANCHE      | Leite simples e pão mistura com marmelada/compota <sup>1,7</sup>                                        |
| 5.ª feira              | SOPA        | Couve penca e abóbora                                                                                   |
|                        | PRATO       | Abrótea cozida, batata, ovo, ervilha e cenoura <sup>3,4</sup>                                           |
|                        | VEGETARIANO | Quinoa, ervilha, feijão verde e cenoura                                                                 |
|                        | SOBREMESA   | Pera                                                                                                    |
|                        | LANCHE      | Nectar de fruta e pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>                                           |
| 6.ª feira              | SOPA        | Espinafres                                                                                              |
|                        | PRATO       | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate                                 |
|                        | VEGETARIANO | Bife de seitan grelhado com arroz <sup>1</sup> . Salada                                                 |
|                        | SOBREMESA   | Maçã starring                                                                                           |
|                        | LANCHE      | Leite simples e pão de mistura com queijo <sup>1,7</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 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.