

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 10 A 14 JUNHO		
2.ª feira	SOPA	Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
3.ª feira	SOPA	Canja de frango ¹ / Sopa de legumes Atum e arroz de tomate ⁴. Salada com 3 variedades hortícola da época Arroz de tomate e soja (grossa) ⁶. Salada Banana (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA	Espinafres Tirinhas de peito de peru com cogumelos estufados e arroz de cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura ¹. Salada Maçã Royal gala (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
5.ª feira	SOPA	Grão de bico e couve lombarda Lasanha de peixe (peixe variado + delícias do mar ^{1,2,3,4}. Salada com 3 variedades hortícola da época Arroz de grão de bico e espinafres. Salada Pera (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
6.ª feira	SOPA	Agrião Carne de porco e cenoura estufadas com batata cozida . Salada com 3 variedades hortícola da época Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados ¹. Salada Melo (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	

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.