



CENTRO AMBIENTE PARA TODOS



EMENTA ESCOLAS

SEMANA DE 22 A 26 JULHO DE 2019

		Segunda-feira 22 Julho	Terça-feira 23 Julho	Quarta-feira 24 Julho	Quinta-feira 25 Julho	Sexta-feira 26 Julho
Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes	Caldo verde ¹²	Sopa de abobora com couve-flor
	Prato Geral	Coxa de frango no forno com arroz branco ¹²	Filetes de pescada com salada russa ^{1;3;4}	Costeleta grelhada com arroz de legumes ¹²	Pescada à Bracarense com puré de batata ^{1;3;4;6;7} Legumes Salteados (cenoura, ervilha e couve)	Massa à Lavrador ^{1;3;12}
	Prato Dieta	Coxa de frango no forno ao natural com arroz branco	Filetes de pescada cozidos com salada russa ⁴	Igual ao geral	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, ervilhas e couve) ⁴	Massa com carnes simples, cenoura e couve ^{1,3}
	Salada	Salada de alface, milho e cenoura ¹²		Salada de alface ¹²		
	Sobremesa*	Melão	Banana	Melancia	Gelatina	Laranja
Lanche** (CAF)		Pão c/ Queijo ^{1;7} Leite c/ Cevada ^{6;7}	Cereais com leite ^{1;3;6;7}	Pão c/ Manteiga ^{1;7} Leite Simples ⁷	Pão c/ Fiambre ^{1;6} Leite c/ Chocolate ^{6;7}	Tostas c/ Doce ¹ Iogurte ⁷

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

DIETAS DEVERÃO SER SOLICITADAS COM ANTECEDÊNCIA (UM DIA) E DEVIDAMENTE JUSTIFICADAS

*Só será substituída a sobremesa perante apresentação de prescrição medica

**Alternativa do lanche do dia para o acompanhamento do pão será a manteiga

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

Cédula Profissional nº 877N- Ordem dos Nutricionistas

De acordo com o regulamento (EU) N°1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa. Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação :1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos. “