

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 02 A 06 DE SETEMBRO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 02 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Hortaliças

PRATO | Arroz de cenoura com strogonoff e salada de alface - *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Arroz branco com legumes estufados (curgete, ervilha e espinafre). *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com queijo e leite

TERÇA-FEIRA // 03 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Juliana

PRATO | Empadão de cenoura com atum e salada de alface - *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Esparguete com omelete de grão e salada mista - *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Puré de maçã com iogurte

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta



QUARTA-FEIRA // 04 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Creme de agrião

PRATO | Feijoada de legumes com arroz - *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Feijoada de legumes com arroz - *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas



QUINTA-FEIRA // 05 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Legumes

PRATO | Massada de cenoura, alho francês e peixe com salada mista - *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Salada russa (batata, cenoura, ervilha e ovo cozido) - *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura

SEXTA-FEIRA // 06 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Lentilhas

PRATO | Batata assada com peru assado e cenoura ralada - *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Strogonoff de cogumelos com massa - *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Delícia de aveia com banana

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.



Caso surjam alterações, as mesmas serão enviadas por email aos E. Educação e colocadas no portão da escola.