

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE
SEMANA DE 16 A 20 DE SETEMBRO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 16 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Coração de boi com feijão catarino

PRATO | Esparguete com almôndegas e cenoura ralada - *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface - *Alergénios: contém glúten e soja*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com queijo e leite



TERÇA-FEIRA // 17 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Creme de abóbora com massinhas e hortelã -
Alergénios: contém glúten

PRATO | Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate. *Alergénios: peixe*

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

SOBREMESA | Maçã assada com canela

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta



QUARTA-FEIRA // 18 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Grão com hortaliças - *Alergénios: contém glúten*

PRATO | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo ralado e salada - *Alergénios: contém glúten e lactose.*

VEGETARIANO | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo ralado e salada. *Alergénios: glúten e lactose.*

SOBREMESA | Fruta da época

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

QUINTA-FEIRA // 19 DE SETEMBRO

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

PRATO | Brócolos salteados com batata e "redfish" assado no forno - *Alergénios: peixe*

VEGETARIANO | Cuscuz com curgete, cenoura e ervilha - *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura



SEXTA-FEIRA // 20 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Canja - *Alergénios: contém glúten* **VEGETARIANO** - Creme de ervilha

PRATO | Arroz de cenoura com frango assado no forno e salada de alface.

VEGETARIANO | Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês) - *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