

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 30 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 30 DE SETEMBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Sopa Juliana
PRATO | Esparguete à bolonesa com salada de alface. *Alergénios: contém glúten*
VEGETARIANO | Bolonesa de lentilhas com esparguete. *Alergénios: contém glúten*
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com queijo e leite

TERÇA-FEIRA // 01 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Sopa de lombardo
PRATO | Salada com batata, grão, cenoura, ervilha e peixe. *Alergénios: contém peixe*
VEGETARIANO | Migas de feijão frade e couve. *Alergénios: contém glúten*
SOBREMESA | Gelatina
LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta



QUARTA-FEIRA // 02 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Sopa de lentilhas com legumes
PRATO | Arroz de cenoura com omelete e salada mista. *Alergénios: contém ovo..*
VEGETARIANO | Arroz de cenoura com omelete e salada mista. *Alergénios: contém ovo*
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas



QUINTA-FEIRA // 03 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Creme de espinafres
PRATO | Massa cotovelos com peixe estufado e salada de tomate. *Alergénios: contém glúten, peixe e ovo*
VEGETARIANO | Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz. *Alergénios: contém soja*
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura

SEXTA-FEIRA // 04 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Creme de ervilha
PRATO | Arroz de cenoura com frango estufado e salada de alface. *Alergénios: contém glúten*
VEGETARIANO | Rancho vegetariano, macarrão, grão de bico, tomate, cenoura, couve lombardo e cebola-
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