

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 07 A 11 DE OUTUBRO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 07 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Aveludado de legumes
PRATO | Esparguete com hambúrguer acompanhado com salada de alface e cenoura ralada. *Alergénios: contém glúten*
VEGETARIANO | Empadão de legumes, alho francês, brócolos, curgete e beterraba ralada. *Alergénios: contém glúten*
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta

TERÇA-FEIRA // 08 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Sopa de coração de boi
PRATO | Batata cozida com peixe estufado e salada de alface. *Alergénios: contém peixe*
VEGETARIANO | Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo. *Alergénios: contém ovo*
SOBREMESA | Arroz doce
LANCHE | Pão com queijo e leite

QUARTA-FEIRA // 09 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Creme de cenoura
PRATO | Feijão estufado com repolho e massa cotovelinho. *Alergénios: contém glúten*
VEGETARIANO | Feijão estufado com repolho e massa cotovelinho. *Alergénios: contém glúten*
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com fiambre de aves e leite

QUINTA-FEIRA // 10 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Sopa de agrião
PRATO | Arroz de tomate com "Redfish" no forno e salada mista. *Alergénios: contém peixe*
VEGETARIANO | Hambúrguer de grão com batata assada e salada de alface.
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura



SEXTA-FEIRA // 11 DE OUTUBRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Grão e legumes
PRATO | Batata corada com frango assado no forno e salada mista
VEGETARIANO | Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo - *Alergénios: contém glúten e lactose.*
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.