

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,  
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

**SEMANA DE 21 A 25 DE OUTUBRO**

**1º CICLO E JI**

### SEGUNDA-FEIRA // 21 DE OUTUBRO

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 // 22 DE OUTUBRO

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 // 23 DE OUTUBRO

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 // 24 DE OUTUBRO

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 // 25 DE OUTUBRO

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.