



Ementa Escolar

2019/2020

SEMANA DE 21 A 25 DE OUTUBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

“A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.”

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de vitela com cogumelos e salada de legumes

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo), com salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta/ Gelatina

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde

Prato e acompanhamento | Bifes de porco com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alho-francês

Prato e acompanhamento | Salada de massa lacinhos com atum, milho, cenoura e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Frango assado com legumes e arroz de tomate com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta