



Ementa Escolar

2019/2020

SEMANA DE 7 A 11 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 | Cenoura com agrião

Prato e acompanhamento | Salada de atum com feijão frade e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com fava

Prato e acompanhamento | Strogonoff de vaca com legumes salteados e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Canja de galinha

Prato e acompanhamento | Feijoada com arroz branco e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alface

Prato e acompanhamento | Frango estufado com ervilhas, massa c/ legumes e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/Gelatina

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com nabiças

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta