



**Ementa Escolar**  
**2021/2022**

Semana de 6 a 10 de Junho



**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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa |**  
**Prato e acompanhamento |**  
**Fruta/Sobremesa |**

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa |**  
**Prato e acompanhamento |**  
**Fruta/Sobremesa |**

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa |** Canja de galinha ( sem miúdos nem pele).  
**Prato e acompanhamento |** Salada de massa com atum, ovo e jardineira.  
**Fruta/Sobremesa |** Fruta.

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa |** Creme de alho-francês.  
**Prato e acompanhamento |** Frango assado com arroz de tomate e legumes (cenoura, ervilhas)  
**Fruta/Sobremesa |** Fruta

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa |**  
**Prato e acompanhamento |**  
**Fruta/Sobremesa |**





**Ementa Escolar**  
**2021/2022**

Semana de 13 a 17 a Junho.



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

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

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa |**  
**Prato e acompanhamento |**  
**Fruta/Sobremesa |**



**TERÇA-FEIRA**

**Sopa |** Canja de galinha (sem miúdos nem pele).  
**Prato e acompanhamento |** Arroz de atum com jardineira.  
**Fruta/Sobremesa |** Fruta.

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa |** Creme de ervilhas  
**Prato e acompanhamento |** Strogonoff de frango com cogumelos, puré de batata e salada (repolho e cenoura).  
**Fruta/Sobremesa |** Fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa |**  
**Prato e acompanhamento |**  
**Fruta/Sobremesa |**

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa |**  
**Prato e acompanhamento |**  
**Fruta/Sobremesa |**