



## EMENTA Nº 2

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Sopa de chuchu com cenoura e feijão-verde
	Prato	Meia desfeita de atum
	Guarnição	Salada de alface, agrião e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Frango no forno com alho e alecrim e puré batata
	Guarnição	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Arroz malandro de pescada, tomate e coentros
	Guarnição	Salada de alface, cebola e pimentos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Almôndegas com massinhas coloridas
	Guarnição	Salada de alface, agrião e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com beldroegas
	Prato	Salmão no forno com puré de batata
	Guarnição	Salada de rúcula, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época

### Notas Importantes:

- Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.
- Ementas destinadas ao **Ensino Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico** do Concelho de Évora, elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios).
- As refeições poderão conter vestígios de alergénios: cereais com glúten, crustáceo, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.
- Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis do refeitório escolar ou a Divisão de Educação e Intervenção Social da CME.

### Curiosidades

Ter uma alimentação saudável é... saber escolher.  
É escolher ao longo do dia + fruta e hortícolas, + cereais integrais, + leguminosas (feijão, grão, ervilhas...), + água.

[https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#guia\\_10passos.pdf](https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#guia_10passos.pdf)