



## EMENTA Nº 1

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango assado com arroz de brócolos e salada de alface e cenoura ralada <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Pescada no forno com puré de batata e salada de alface, cenoura ralada e milho <sup>4,7</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>10,12</sup>
	Prato	Almôndegas com esparguete e salada de cenoura ralada, alface e tomate <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura ralada <sup>1,3,4,7,11,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>
	Prato	Perna de peru no forno com batata assada e salada de tomate, couve roxa e alface <sup>9,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

### Notas Importantes:

- Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos alimentares ou por concordância do/a coordenador/a de estabelecimento de educação e ensino.
- Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021 e no Regulamento UE nº 1169/2011.
- A refeição contém ou pode conter vestígios de alergénios, nomeadamente:  
1 – Glúten, 2 – crustáceos, 3 – ovos, 4 – peixe, 5 – amendoim, 6 – soja, 7 – leite e lactose, 8 – frutos de casca rija, 9 – aipo, 10 – mostarda, 11 – sésamo, 12 – dióxido de enxofre e sulfitos, 13 – tremoços, 14 – moluscos.