



EMENTA Nº 4

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Atum com ovo, feijão frade, batata e feijão-verde cozido e salada de alface, cenoura ralada ^{3,4,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Arroz de pato com salada de alface, beterraba e cenoura ralada ^{1,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Tintureira de coentrada com batata e brócolos cozido com salada cenoura ralada e couve roxa ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada ^{1,12}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Creme de coentros
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada ^{4,12}
	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.