



## EMENTA Nº 5

Dia da Semana	Composição	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Frango assado com puré de batata e brócolos e salada de cenoura ralada e pepino <sup>7,11,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, cenoura ralada e pepino <sup>1,3,4,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, cenoura ralada e beterraba <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Curgete
	Prato	Arroz de pescada com tomate e coentros, salada de cenoura ralada, tomate e alface <sup>4,9,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Nabiça
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada de tomate, cenoura, beterraba <sup>1,12</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 alérgenos, 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 – tremçoos, 14 – moluscos.