



EMENTA Nº 2

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Filetes pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e couve-roxa ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Frango assado com puré de batata e brócolos e salada de tomate e pepino ^{7,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Massada de peixe com salada de alface ^{1,2,3,4,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Lombo de porco assado com arroz e salada de cenoura ralada, pepino e couve-roxa ^{11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Lombos de salmão no forno com batatas assadas e salada de tomate, milho 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.