



EMENTA Nº 3

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bifes de peru com cogumelos e esparguete com salada de cenoura ralada, alface e beterraba ^{1,6,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Tintureira de coentrada com batata e brócolos cozidos e salada de tomate e couve-roxa ^{4,2}
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino ^{3,6,7,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, pepino e cenoura ralada ^{1,3,4,12}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Frango guisado com tomate e esparguete com salada tomate, couve-roxa e alface ^{1,3,9,12,12}
	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 – tremçoos, 14 – moluscos.