

EMENTA Nº 3

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Hambúrguer de aves grelhados com massa fussili e salada de alface, tomate e cenoura ralada [1,3,6,7,12]
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Pescada cozida com batatas, feijão-verde, cenoura e couve-flor cozida [4]
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo-verde [12]
	Prato	Arroz à valenciana com frango e salada de cenoura ralada, tomate e agrião [9,10,11,12]
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de tomate [1,3,6,9,10,11,12] ou Sopa de peixe [4,9,12]
	Prato	**Nota:** No dia em que o prato é sopa tradicional, o/a aluno/a, caso não aprecie poderá optar pelo prato de sopa
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
6ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada [1,12]
	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.