



### EMENTA Nº 3

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Sopa de beringela com chuchu e grão
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete
	Guarnição	Salada com rúcula, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura c/ couve-galega
	Prato	Pescada com batatinhas de azeite e vinagre
	Guarnição	Feijão-verde, couve-flor, couve-lombarda, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Hambúrguer com arroz
	Guarnição	Salada com alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã
	Prato	Bacalhau à Brás
	Guarnição	Salada de alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Lombinho de porco com esparguete
	Guarnição	Salada de rúcula, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

#### Notas Importantes:

- Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.
- Ementas destinadas ao **Ensino Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico** do Concelho de Évora, elaboradas com base na [Circular n.º3097/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 (alergénios).
- As refeições poderão conter vestígios de alergénios: cereais com glúten, crustáceo, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.
- Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis do refeitório escolar ou a Divisão de Educação e Intervenção Social da CME.

#### Curiosidades

O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagens não formais, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando o desperdício alimentar e de regras de convivência.

<https://www.dgeste.mec.pt/wp-content/uploads/2018/09/NovaCircularDGErefeicoes.pdf>