EMENTA Nº 3

Dia da Semana	Composição	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão encarnado
	Prato	Hambúrguer de aves com massinhas salteadas
	Guarnição	Salada com alface, beterraba e agrião
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e brócolos
	Prato	Pescada com batatinhas de azeite e vinagre
	Guarnição	Feijão-verde, couve-flor, couve-lombarda e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e couve-galega
	Prato	Arroz à valenciana
	Guarnição	Salada com alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de cação
	Prato	
	Guarnição	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com hortelã
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Guarnição	Salada de alface, pepino e milho
	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, tremoço 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

A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.

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