

# EMENTA

## setembro 2024

Alergénios

Dia	Dia da semana	Categoria	Descrição	Alergénio
Dia 16	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato e guarnição	Caldeirada de peixe (maruca e pescada, tomate, pimento e batata cozida)	
		Vegetais	Salada de alface e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 17	Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete	
		Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 18	Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato e guarnição	Salada de grão com bacalhau, batata e brócolos	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 19	Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Peito de frango de cebolada com massa	
		Vegetais	Salada de alface, nabo e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 20	Sexta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato	Empadão com arroz e atum	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso;** 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## setembro 2024

Alergénios

Dia 23	Segunda-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Douradinhos de pescada no forno	  
		Guarnição	Esparguete	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 24	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato e guarnição	"Pudim" de arroz com frango e molho de tomate	
		Vegetais	Salada de cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 25	Quarta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	
		Prato e guarnição	Guisado de choco com batata	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 26	Quinta-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato	Frango assado no forno	
		Guarnição	Esparguete cozido	
		Vegetais	Salada de alface e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 27	Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato e guarnição	Arroz de feijão com bacalhau e coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## setembro 2024

Alergénios

Dia 30	Segunda-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Maruca Guisada c/ batatas	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso;** 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

*Francisco José de Almeida*  
  
Associação dos Pais e Encarregados de Educação