






















Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS	Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
		Contém	Podem conter	

2ª Feira	Interrupção Letiva
----------	---------------------------

3ª Feira	Interrupção Letiva
----------	---------------------------

4ª Feira	Interrupção Letiva
----------	---------------------------

5ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, cenoura e couve-flor)	-	-	32
	Prato	Lasanha (Placas de lasanha, carne de vitela e porco, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho, molho bechamel e mozarela)	 	-	132
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes (Massa de lasanha, azeite, pimento vermelho e verde, feijão preto, cebola, alho, sal, polpa de tomate, mozarela vegan, curgete e cenoura)	   	 	159
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela e porco, esparguete sem glúten e água)	-	-	130
	Salada	Alface, cenoura e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	-	-	43

6ª Feira	Sopa	Canja (Água, sal, azeite, alho, frango desfiado e massa pevide) Obs: Canja sem glúten - substituir massa pevide por esparguete sem glúten, vegetariano - sopa legumes)		-		-	-	47
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, sal, filetes de pescada panados, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)	   		-	-	-	190
	Prato Vegetariano	Seitan salteado com legumes e arroz de cenoura (seitan, cenoura, curgete, polpa de tomate, azeite, alho, cebola, sal, água e arroz)	 	-	-	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, sal, filetes de pescada panados sem glutén, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)	 	-	-	-	-	169
	Salada	Alface, cenoura e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	-	-	-	83
	Sobremesa	Pêra/Maçã/Laranja	-	-	-	-	-	41

Legenda:  Glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amendoim  Soja  Leite  Frutos de Casca Rija  Aipo  Mostarda  Sementes de Sésamo  Dióxido de Enxofre/Sulfitos  Tremçoos  Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, responsável pela implementação do Sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016.