

## EMENTA ESCOLAR

### Semana de 04 a 08 de Março



SEGUNDA-FEIRA, 04 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa			
Prato			
Sobremesa			

TERÇA-FEIRA, 05 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa			
Prato	CARNAVAL		
Sobremesa			

QUARTA-FEIRA, 06 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão-verde		105
Prato	Macarrão com cogumelos frescos, fiambre de peru, brócolos e salada de alface e cenoura	Contém glúten Pode conter ovo e sulfitos	206
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 07 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão com nabijas		107
Prato	Red fish no forno com batata, cenoura e brócolos salteados	Contém peixe	192
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 08 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de agrião		103
Prato	Perna de frango corada com arroz e salada de cenoura, beterraba e couve roxa	---	185
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, por motivos imprevistos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço 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 da cozinha ou a Divisão de Educação da CMVRSa – AL 2018/2019