

EMENTA ESCOLAR

Semana de 11 a 15 de Março



SEGUNDA-FEIRA, 11 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de alho francês		109
Prato	Filetes de cavala com salada de feijão-frade, cenoura e brócolos cozido	Contém peixe	292
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 12 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		109
Prato	Hambúrguer de peru no forno com arroz de coentros, salada de rúcula, cenoura e beterraba	Pode conter ovo e sulfitos	269
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUARTA-FEIRA, 13 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de nabiça		101
Prato	Caldeirada de peixe com cenoura e brócolos cozidos	Contém peixe	192
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 14 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão com repolho		106
Prato	Bifinhos de frango no forno com ananás, esparguete e salada de alface, cenoura e rabanete	Contém glúten	210
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 15 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de espinafres		97
Prato	Abrótea no forno com batata doce às rodelas e legumes salteados (cenoura, couve flor e feijão verde)	Contém peixe	200
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