

EMENTA ESCOLAR

Semana de 25 a 29 de Março



SEGUNDA-FEIRA, 25 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Primavera		125
Prato	Salada quente de atum com batata, ervilhas e milho e salada de alface e tomate	Contém peixe	136
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 26 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de espinafres com coentros		110
Prato	Feijoada de carne com cenoura e curgetes salteadas	---	224
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUARTA-FEIRA, 27 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Canja		48
Prato	Abrótea assada com molho de tomate, batata corada e salada de alface, couve roxa e cenoura	Contém peixe	114
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 28 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de alho francês		103
Prato	Chili de carne de vaca com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa	Pode conter ovo e sulfitos	260
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 29 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Caldo verde		119
Prato	Maruca cozida com salada quente de batata, feijão-verde, cenoura e couve de bruxelas	Contém peixe	184
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 CMVRS - AL 2018/2019