



## EMENTA | Abril

### Segunda-feira – 15

Sopa	Alface
Prato Principal	Strogonoff de peru com massa lacinhos <sup>1</sup>
Salada	Tomate, pepino e cebola <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Terça-feira – 16

Sopa	Juliana
Prato Principal	Espadarte com batatas e legumes cozidas <sup>4</sup>
Salada	Feijão verde, cenoura e couve-de-Bruxelas <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>

### Quarta-feira – 17

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Lombo de porco com arroz de coentros
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo <sup>1,7</sup>

### Quinta-feira – 18

Sopa	Agrião
Prato Principal	Maruca em cebolada com batatas e legumes macedónia <sup>4</sup>
Salada	Brocólos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Sexta-feira – 19 \*

Sopa	Sopa de Coentros
Prato Principal	Frango estufado com arroz e brócolos
Salada	Agrião, beterraba e cebola <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo <sup>1,7</sup>

*Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.*



\* Ementa do dia elaborada pelos alunos do 6ºD da EB 2,3: Diana Mestre, Inês Gonçalves e Martim Barros