



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 15

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

Terça-feira – 16

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

Quarta-feira – 17

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

Quinta-feira – 18

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

Sexta-feira – 19*

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

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

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

