



EMENTA DA SEMANA: de 16 a 20 março

2ª	Sopa	Espinafres
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura, ervilhas e milho, Salada mista
	Sobremesa	Fruta ao natural
3ª	Sopa	Abóbora com repolho
	Prato	Perna de peru estufados com salsa, pimento vermelho e verde e esparguete, Salada de couve-roxa, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta ao natural
4ª	Sopa	Sopa de lentilhas e alho francês
	Prato	Arroz, peixe-bacalhau com ovo cozido, feijão verde e cenoura, Salada de pepino, milho e pimento
	Sobremesa	Gelatina
5ª	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura
	Prato	Frango assado com abóbora, curgete, massa macarronete, Salada de alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta ao natural
6ª	Sopa	Feijão verde, abóbora e cenoura
	Prato	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres), Salada de alface, milho e couve roxa
	Sobremesa	Fruta ao natural

Nota: Fruta ao natural – Maça, Pera, Banana, Laranja, Starking, Ameixa, Pêssego, Melão, Melancia...

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovo, (4) Peixe, (5) Amendoim, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes de refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte a pessoa responsável para mais informações.

A ementa exposta, pode não ser adequada, a crianças ou adultos, com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas, por prescrição médica, podem ser servidas dietas personalizadas. Para a criança que necessitar de cuidados especiais, na alimentação, (alergias, intolerância alimentar, ou por restrições religiosas, o encarregado de educação, deve entregar/enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico, para a instituição. Esta atualização, deve ser anual, dado que podem existir alterações das intolerâncias.