



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 10/01/2022 a 14/01/2022

S1	2ª-Feira 10/janeiro	3ª-Feira 11/janeiro	4ª-Feira 12/janeiro	5ª-Feira 13/janeiro	6ª-Feira 14/janeiro
Sopa	Couve-flor	Couve-branca com feijão vermelho	Alho Francês	Creme de grão-de-bico	Juliana de legumes
Alergênios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Tortilha de batata no forno	Bolonhesa de atum com esparguete	Croquetes no forno com arroz de tomate e feijão vermelho	Abrótea assada com batata assada	Massada de frango com ervilha e cenoura
Alergênios	Ovo	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Leite, Soja, Ovo, Sementes de sésamo	Peixe	Leite, Cereais que contêm glúten, Ovo
Vegetais	Legumes salteados (cogumelos, couve branca, cenoura)	Alface e pepino	Tomate e cebola	Couve branca e cenoura	Macedónia salteada
Alergênios	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite	Não contém
Sobremesa	Pera	Banana	Maçã cozida	Kiwi	Laranja
Alergênios	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



EMENTA SEMANAL ESCOLAR

DATA: 17/01/2022 a 21/01/2022

S2	2ª-Feira 17/janeiro	3ª-Feira 18/janeiro	4ª-Feira 19/janeiro	5ª-Feira 20/janeiro	6ª-Feira 21/janeiro
Sopa	Creme de ervilhas	Couve-lombarda e grão	Espinafres	Nabo e feijão verde	Abóbora e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Abrótea assada com batata assada	Lasanha de carne (vaca, porco)	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão branco	Ovos mexidos com fusilli tricolor	Sardinha assada com batata cozida e molho verde
Alergénios	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe, Sulfitos
Vegetais	Alface, tomate	Beterraba, milho, cenoura	Alface, cebola	Cenoura raspada	Tomate, pimento
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Kiwi	Pera	Laranja/ Gelatina	Banana	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



S3	2ª-Feira 22/ janeiro	3ª-Feira 23/ janeiro	4ª-Feira 24/ janeiro	5ª-Feira 25/ janeiro	6ª-Feira 26/ janeiro
Sopa	Brócolos e ervilhas	Creme de lentilhas	Macedónia	Couve-coração com feijão vermelho	Cenoura e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Massa à Lavrador (porco, frango)	Salmão grelhado com batata assada com casca	Omelete de queijo no forno e arroz de cenoura	Abrótea estufada com massa cotovelinhos	Arroz de aves (frango, peru) no forno
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe	Ovo, Leite	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Leite
Vegetais	X	Brócolos cozidos	Juliana de repolho e couve roxa	Alface, pimento, cebola	Cenoura ralada
Alergénios	X	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Pêssego em calda/ Banana	Pera	Kiwi	Maçã	Laranja
Alergénios	Sulfitos	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.