

Ementa

Escola Secundária

24 a 28 de junho

SEGUNDA FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Prato	Febras de cebolada c/batata cozida
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	
	Sobremesa	Fruta da época

TERÇA FEIRA	Sopa	Nabiça
	Prato	Bacalhau c/natas
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	
	Sobremesa	Fruta da época

QUARTA FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Lombo assado c/esparguete
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	
	Sobremesa	Fruta da época

QUINTA FEIRA	Sopa	Grão c/couve
	Prato	Rissóis ou Filetes c/arroz de tomate
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Juliana
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	
	Sobremesa	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹ Cereais que contém glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixe, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rijas, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoços, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Notas: Os utentes que pretendam a refeição vegetariana, terão de marcar a senha de almoço com 3 dias de antecedência.

A ementa pode estar sujeita a alterações.



Carolina Ferreira
Nutricionista (2687N)