

EMENTA

13 a 17 de Março

ALMOÇO

2ª FEIRA

Creme de feijão-verde e couve-flor.

Almondegas^{1,3} de frango estufadas.
Massa esparquete cozida com cenoura e ervilhas.

Fruta da época

3ª FEIRA

Sopa de repolho e cenoura

Peixe⁴ e alho-francês à Brás (pescada⁴ salteado com cebola, batata frita, salsa e açafrão da Índia). Salada de alface.

Fruta da época

4ª FEIRA

Creme de brócolos e abóbora

Cubos de vitela estufados em tomate, cenoura e feijão-verde. Arroz branco.

Gelatina

5ª FEIRA

Sopa de curgete e cenoura

Barra¹ de Pescada⁴ no forno.
Massa¹ espirais, tomate, cenoura e repolho.

Fruta da época

6ª FEIRA

Sopa de couve-penca e couve-flor

Bifinhos com molho de tomate e cogumelos.
Arroz de alho. Salada de alface.

Fruta da época

DIARIAMENTE

Pão: pão¹ de mistura. *Ingredientes base de confeção do Prato:* água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1640 kcal (crianças 6-10 anos), Almoço ≈ 492-574 kcal. 1400 kcal (crianças 3-6 anos), Almoço ≈ 420-490 kcal Gomes *et al.* Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar. APN, FCNAUP, DGS. 2015.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

