



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes - Escola Básica das Naus  
Ano Letivo 24/25

Semana 8 - de 19 a 23 de maio

Segunda-feira 19 de maio	<b>Sopa</b>	Repolho
	<b>Mediterrâneo</b>	Bolonhesa de atum com massa esparguete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete cozida
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 20 de maio	<b>Sopa</b>	Ervilhas
	<b>Mediterrâneo</b>	Carne de porco à portuguesa
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à brás (alho-francês, cenoura, creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 21 de maio	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Mediterrâneo</b>	Feijoada de choco com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (couve coração, cenoura e tomate) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 22 de maio	<b>Sopa</b>	Caldo verde (sem enchidos)
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de peru estufado com massa macarronete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de legumes (feijão-verde, cenoura, ervilhas e milho) com massa macarronete cozida
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 23 de maio	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Perca no forno com limão, coentros e batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com limão, coentros e batata cozida
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

**A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:**

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

**Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.**

**A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**