



EMENTA ESCOLAR

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

Semana 2 - de 2 a 6 de junho

			kcal
Segunda-feira 2 de junho	Sopa	Feijão branco e nabiça	
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos no forno com arroz de cenoura	
	Salada	Alface, beterraba e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 3 de junho	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)	
	Prato Geral	Bife de frango estufado com massa macarronete cozida	
	Vegetariano	Legumes assados (beringela, abóbora e ervilhas) com massa macarronete cozida	
	Salada	Alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira 4 de junho	Sopa	Feijão verde	
	Prato Geral	Lulas em molho de tomate com batata cozida	
	Vegetariano	Cubinhos de tofu em molho de tomate com batata cozida	
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 5 de junho	Sopa	Espinafre	
	Prato Geral	Chili de carne de porco (feijão encarnado e curgete aos cubos) com arroz branco	
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura e curgete aos cubos) com arroz branco	
	Salada	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira 6 de junho	Sopa	Creme de legumes	
	Prato Geral	Salmão no forno com brócolos e batata cozida (polvilhada com salsa)	
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (com batata, grão-de-bico, cenoura, brócolos e polvilhada com salsa)	
	Salada	Alface, beterraba e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:
1. Cereais com contêm glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoins; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rijã;
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

Verificado e Aprovado pela Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 02/05/2025