Ementa Nº 16

	Segunda 10-01-2022	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Alho-francês	93
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão	391
Salada	Alface, cenoura e tomate	35
Sobremesa	Maçã, pera	74

	Terça 11-01-2022	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Juliana	90
Prato	Frango assado c/ orégãos e esparguete	318
Salada	Alface, milho e beterraba	50
Sobremesa	Maçã/laranja	74

	Quarta 12-01-2022	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Couve - branca	93
Prato	Filetes de pescada estufados c/ puré de batata	364
Salada	Alface, milho e pepino	42
Sobremesa	Banana, maçã	74

	Quinta 13-01-2022	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Espinafres	84
Prato	Febras de porco estufadas c/ arroz de tomate	385
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	44
Sobremesa	Laranja, banana	74

	Sexta 14-01-2022	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Primavera	79
Prato	Salada de atum c/ feijão-frade	385
Salada	Alface, milho e tomate	63
Sobremesa	Maçã, tangerina	74

Pão Diário (Mistura) * A ementa está sujeita a alterações

*As refeições contêm as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados alergénios: cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoim, soja leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos (Regulamento EU n.º 1169/2011 de 25-*10).*
Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa, solicite a um funcionário.
As fichas técnicas podem ser solicitadas nos refeitórios das escolas Dr. Jorge Augusto Correia e Básica Dom Paio Peres Correia.