

**REFEITÓRIO DA ESCOLA BÁSICA DO JARDIM DE INFÂNCIA E 1.º CICLO DE  
CASTANHEIRA DE PERA**

**EMENTA**

**Semana 12 a 16 de novembro de 2018**

<b>Dia 12</b>  <b>2.ª Feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alho francês
	<i>Prato peixe</i>	Douradinhos de pescada com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,7</sup>
	<i>Sal. &amp; Veg</i>	Alface, tomate, couve-roxa
	<i>Sobremesa</i>	Maçã
	<i>Pão</i>	Pão de mistura <sup>1</sup>
<b>Dia 13</b>  <b>3.ª Feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de abóbora e legumes
	<i>Prato carne</i>	Cubinhos de carne com macarronete e cenoura <sup>1,3</sup>
	<i>Sal. &amp; Veg</i>	Tomate, alface, milho
	<i>Sobremesa</i>	Pera
	<i>Pão</i>	Pão de mistura <sup>1</sup>
<b>Dia 14</b>  <b>4.ª Feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão catarino com couve
	<i>Prato peixe</i>	Paloco desfiado com batata e ovo cozido <sup>3,4</sup>
	<i>Sal. &amp; Veg.</i>	Tomate, cenoura, couve-roxa
	<i>Sobremesa</i>	Banana
	<i>Pão</i>	Pão de mistura <sup>1</sup>
<b>Dia 15</b>  <b>5.ª Feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres
	<i>Prato carne</i>	Arroz à valenciana <sup>4</sup>
	<i>Sal. &amp; Veg.</i>	Alface, cenoura, milho
	<i>Sobremesa</i>	Laranja
	<i>Pão</i>	
<b>Dia 16</b>  <b>6.ª Feira</b>	<i>Sopa</i>	Canja de galinha <sup>1,3</sup>
	<i>Prato carne</i>	Peixe-espada grelhado com batata cozida <sup>4,12</sup>
	<i>Sal. &amp; Veg.</i>	Brócolos cozidos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada
	<i>Pão</i>	Pão de mistura <sup>1</sup>



**Observações**

• Segundo o Regulamento (UE) N.º 1169/2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informa-se que a sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias **1** (Cereais que contêm glúten); **2** (Crustáceos e produtos à base de crustáceos); **3** (Ovos e produtos à base de ovos); **4** (Peixes e produtos à base de peixes); **5** (Amendoins e produtos à base de 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** (Tremoço); **14** (Moluscos). Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

• Ementa sujeita a alterações

**O Responsável**