

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

EMENTA

Semana 5 a 9 de novembro de 2018

Dia 5	<i>Sopa</i>	Creme de legumes
2.ª Feira	<i>Prato carne</i>	Almondega de bovino com espirais tricolor ^{1,3,6,7,12}
	<i>Sal. & Veg</i>	Alface, tomate
	<i>Sobremesa</i>	Banana
	<i>Pão</i>	Pão de mistura ¹
Dia 6	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão com couve
3.ª Feira	<i>Prato peixe</i>	Solha com molho verde, batata cozida ^{1,4,12}
	<i>Sal. & Veg</i>	Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Tangerina
	<i>Pão</i>	Pão de mistura ¹
Dia 7	<i>Sopa</i>	Sopa de brócolos
4.ª Feira	<i>Prato carne</i>	Tirinhas de carne estufadas com esparguete ^{1,3}
	<i>Sal. & Veg.</i>	Alface, milho, couve-roxa
	<i>Sobremesa</i>	Maçã
	<i>Pão</i>	Pão de mistura ¹
Dia 8	<i>Sopa</i>	Caldo verde ¹²
5.ª Feira	<i>Prato peixe</i>	Peixe-grelhado com arroz de tomate ⁴
	<i>Sal. & Veg.</i>	Alface, cenoura, milho
	<i>Sobremesa</i>	Pera
	<i>Pão</i>	
Dia 9	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3}
6.ª Feira	<i>Prato carne</i>	Bifinhos de frango com salada de legumes ^{1,2,6,7}
	<i>Sal. & Veg.</i>	Tomate, alface, couve-roxa
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada
	<i>Pão</i>	Pão de mistura ¹



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 rijas); **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