EMENTA ESCOLAR

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

Semana 1 - de 26 a 30 de maio

			kcal
Segunda-feira 26 de maio	**Sopa**	Ervilhas	
	Prato Geral	Hambúrguer (bovino) no forno com molho tomate e massa *fusilli* cozida	
	Vegetariano	Hambúrguer (de quinoa) no forno com molho tomate e massa *fusilli* cozida	
	Salada	Alface, pepino, tomate	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 27 de maio	**Sopa**	Agrião	
	Prato Geral	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, ovo, batata palha, salsa e azeitonas)	
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, grão, creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas)	
	Salada	Alface, rúcula, tomate	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira 28 de maio	**Sopa**	Feijão manteiga com repolho	
	Prato Geral	Tirinhas de peru estufadas com arroz branco	
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com arroz branco	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 29 de maio	**Sopa**	Creme de cenoura	
	Prato Geral	Filetes de cavala cozidos com cebola, azeite e batata cozida e ervilhas	
	Vegetariano	Legumes assados (beringela, abóbora e curgete) no forno com batata e ervilhas	
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira 30 de maio	**Sopa**	Juliana (couve lombarda)	
	Prato Geral	Pernas de frango no forno com massa esparguete cozida	
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão-manteiga, tomate e ananás)	
	Salada	Alface, milho, pepino	
	Sobremesa	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 contém 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

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