FORNOS DE ALGODRES
MUNICÍPIO

EMENTA

Escolas EB1, JI

	09 a 13 de junho de 2025	
Segunda-feira	**Sopa**	Couve branca
	Prato Principal	Pasteis de **bacalhau** no forno com arroz de tomate (1,3,4)
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Terça-feira	**Sopa**	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	**Sopa**	Legumes
	Prato Principal	Perna de frango assada com **massa** (1)
	Vegetariano	Tofu assado com massa (1)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quinta-feira	**Sopa**	Lombarda
	Prato Principal	**Calamares** com arroz de cenoura (1,3,4)
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Sexta-feira	**Sopa**	Alho francês
	Prato principal	**Rancho** (1,3)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (1)
	Salada	----------
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)

Observações:
v **Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremoço; 14-Moluscos
Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)