

# Ementa Prevista

## Colégio do Sardão

### SEMANA 5

<b>Segunda</b>	<p><b>Sopa:</b> Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Tirinhas de peru estufadas com linguini cozido</p> <p><b>Legumes:</b> Salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>Terça</b>	<p><b>Sopa:</b> Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Red-fish estufado em tomate com batata cozida</p> <p><b>Legumes:</b> Feijão-verde cozido</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>Quarta</b>	<p><b>Sopa:</b> Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Lombo de porco assado com arroz de açafrão</p> <p><b>Legumes:</b> Salada mista</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>Quinta</b>	<p><b>Sopa:</b> Legumes e feijão</p> <p><b>Prato:</b> Cozido de pescada com todos</p> <p><b>Legumes:</b> Cenoura e brócolos</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>Sexta</b>	<p><b>Sopa:</b> Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas (Jardim-de-infância) Pastéis de frango com arroz de ervilhas (1º Ciclo)</p> <p><b>Legumes:</b> Cogumelos (incorporados)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>



A ementa contém ou pode conter: **1.** Cereais com glúten ou produtos à base destes cereais **2.** Crustáceos ou 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 e produtos à base de soja **7.** Leite e produtos à base de leite **8.** Frutos de casca rija (amêndoas, nozes, avelãs, caju, pistácios,...) e produtos à base destes frutos **9.** Aipo e produtos à base de aipo **10.** Mostarda e produtos à base de mostarda **11.** Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo **12.** Dióxido de enxofre e sulfitos em concentração sup. a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub> **13.** Tremoço e produtos à base de tremoço **14.** Moluscos e produtos à base de moluscos