

EMENTA SEMANAL POLO

Semana de 28 de Junho a 2 de Julho 2021

POLO ESCOLAR



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	SOPA	Alface	Caldo verde (1,2,4,5)	Juliana	Grão de bico com espinafres	Couve lombarda com Nabo ralado
	PRATO	Massa à Lavrador (1,2,5,10)	Perca assada com batata cozida (3,5)	Rojões com batata a murro (5)	Arroz de lulas (1,3,5,6,10,14)	Frango assado com esparguete (1,2,5)
	LEGUMES	Legumes cozidos	Salada mista (5)	Alface e cebola (5)	Alface e cebola (5)	Couve bruxelas salteada (5)
	SOBREMESA	Kiwi	Melancia	Laranja	Mousse de chocolate (1,2,4)	Abacaxi

Alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoins e produtos à base de amendoins; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rijá; 10 Aipos e produtos à base de aipos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremçoço e produtos à base de tremçoço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.”

A ementa pode ser alterada sem aviso

Nota: No seguimento da legislação em vigor DL nº 11/2017 de 17 de Abril, quanto à existência de opção vegetariana nas ementas, a Instituição tem à disposição essa alternativa, mas apenas a confecciona quando solicitada atempadamente pelo cliente.

23/06/021

Inês Nolasco - Eng^a Alimentar

Joana Papel - Nutricionista