

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância da Boa Hora

03-06 a 07-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Feijão verde	SOPA	Couve lombarda	SOPA	Alho francês	SOPA	Feijão encarnado c/ couve portuguesa	SOPA	Espinafres
PRATO	Rancho c/ massa e legumes	PRATO	Arroz de peixes, salada de alface e couve	PRATO	Salsichas c/ batata cozida, salada de alface e cenoura	PRATO	Peixe cozido c/ batata cozida, ovo, cenoura e couve	PRATO	Bifes panados c/ arroz de ervilhas, salada de alface e cenoura
DIETA	Carne cozida c/ massa e legumes	DIETA	Peixe cozido c/ batata cozida e couve	DIETA		DIETA		DIETA	Bifes de peru c/ arroz de cenoura
FRUTA OU SOBREMESA	Cerejas	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina / Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Pêssego

Listagem dos alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias, baseados no Anexo II Reg. 1169/2011 de 25 de Outubro. 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as sua estirpes híbridizadas) e produtos à base destes cereais.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.Amendins e produtos à base de amendins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Associação Boa Hora

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância da Boa Hora

11-06 a 14-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA		SOPA	Caldo verde	SOPA	Espinafres	SOPA	Feijão encarnado e couve portuguesa	SOPA	Couve Lombarda
PRATO		PRATO	Atum c/ batata cozida, feijão frade, ovo e molho verde c/ batata cozida e salada de cenoura	PRATO	Frango assado c/ alho e limão, massa riscada e salada de alface	PRATO	Peixe frito c/ arroz de legumes, salada de alface e cenoura	PRATO	Feijoada c/ arroz branco
DIETA		DIETA		DIETA		DIETA	Maruca cozida c/ batata cozida e brócolos	DIETA	Bifes de peru c/ arroz branco e salada de tomate
FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Melão	FRUTA OU SOBREMESA	Morangos	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Maçã

Listagem dos alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias, baseados no Anexo II Reg. 1169/2011 de 25 de Outubro. 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as suas estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais.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.Amendins e produtos à base de amendins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mostarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Associação Boa Hora

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância da Boa Hora

17-06 a 21-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Feijão c/ couve coração	SOPA	Creme de cenoura e massinhas	SOPA	Couve Lombarda	SOPA		SOPA	Canja de galinha
PRATO	Grelhada mista c/ batata cozida e brócolos	PRATO	Pescada assada c/ alho e pão ralado, batata cozida, salada de alface e tomate	PRATO	Hamburguer c/ esparguete, salada de alface e couve roxa	PRATO		PRATO	Carne de porco à alentejana, salada de alface e cenoura
DIETA	Bifes grelhados c/ batata cozida e brócolos	DIETA		DIETA		DIETA		DIETA	Bifes grelhados c/ batata cozida, salada de alface e cenoura
FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Cereja

Listagem dos alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias, baseados no Anexo II Reg. 1169/2011 de 25 de Outubro. 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as suas estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais.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.Amendins e produtos à base de amendins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rijas 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.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Associação Boa Hora

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância da Boa Hora

24-06 a 28-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Legumes	SOPA	Caldo verde	SOPA	Espinafres	SOPA	Couve lombarda	SOPA	Couve galega
PRATO	Carne estufada c/ ervilhas, cenoura e cogumelos, esparguete e salada de alface	PRATO	Perca assada c/ batata cozida e brócolos	PRATO	Arroz de carnes variadas e salada mista	PRATO	Pregado frito c/ arroz de tomate, salada de alface e cenoura	PRATO	Frango assado c/ alho e limão, massa riscada, salada de alface e cenoura
DIETA	Bifes grelhados	DIETA		DIETA		DIETA	Pescada cozida c/ batata e brócolos	DIETA	
FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina / Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Melância

Listagem dos alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias, baseados no Anexo II Reg. 1169/2011 de 25 de Outubro. 1.Cereais que contêm glúten(nomeadamente trigo,centeio,cevada,aveia,espelta,kamut ou as suas estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais.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.Amendins e produtos à base de amendins.6.Soja e produtos à base de soja.7.Leite e produtos à base de leite(incluindo lactose).8.Frutos de casca rija e produtos à base destes frutos.9.Aipo e produtos à base de aipo.10.Mustarde e produtos à base de mostarda.11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.12.Dióxido de enxofre e sulfitos.13.Tremoço e produtos à base de tremoço.14.Moluscos e produtos à base de moluscos.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Associação Boa Hora