

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância da Boa Hora

08-06 a 12-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Canja de galina	SOPA	Caldo verde	SOPA		SOPA		SOPA	Couve lombarda
PRATO	Rancho c/ massa e legumes	PRATO	Atum c/ batata cozida, ovo, feijão frade e molho verde e salada de cenoura	PRATO		PRATO		PRATO	Feijoada c/ arroz branco
DIETA	Carne cozida c/ massa e legumes	DIETA	Pescada	DIETA		DIETA		DIETA	Bifes de peru c/ arroz branco e salada de tomate
FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Melão	FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA		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 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.Amendoins e produtos à base de amendoins.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

15-06 a 19-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Feijão c/ couve coração	SOPA	Creme de cenoura c/ massinhas	SOPA	Couve lombarda	SOPA	Caldo verde	SOPA	Canja de galinha
PRATO	Grelhada mista c/ arroz de cenoura e salada mista	PRATO	Pescada assada c/ alho e pão ralado, batata cozida e salada de alface e tomate	PRATO	Hamburguer grelhado c/ esparguete, salada de alface e couve roxa	PRATO	Douradinhos no forno c/ salada russa, salada de alface e cenoura	PRATO	Carne de porco à alentejana, salada de alface e cenoura
DIETA	Bifes grelhados c/ arroz de cenoura e salada mista	DIETA		DIETA		DIETA		DIETA	Bifes grelhados c/ batata cozida e brócolos
FRUTA OU SOBREMESA	Melão	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Aletria / Pêra	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 sua 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

22-06 a 26-06

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, cogumelos e esparguete, salada de alface	PRATO	Perca assada no forno c/ batata cozida e brócolos	PRATO	Esparguete à bolonhesa c/ 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		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.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