

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância da Boa Hora  
03-05 a 07-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Feijão verde	<b>SOPA</b>	Couve lombarda	<b>SOPA</b>	Caldo verde	<b>SOPA</b>	Feijão encarnado c/ couve portuguesa	<b>SOPA</b>	Espinafres
<b>PRATO</b>	Esparguete c/ carne picada, salada de alface e couve roxa	<b>PRATO</b>	Maruca cozida c/ batata cozida, cenoura, ovo e feijão verde	<b>PRATO</b>	Bifes estufados c/ arroz de ervilhas, salada de alface e cenoura	<b>PRATO</b>	Perca assada c/ batata cozida e crócolos	<b>PRATO</b>	Frango assado c/ alho e limão, arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa
<b>DIETA</b>	Bifes de peru grelhados c/ esparguete	<b>DIETA</b>		<b>DIETA</b>	Bifes de peru grelhados	<b>DIETA</b>	Pescada cozida	<b>DIETA</b>	Bifes de peru c/ arroz de cenoura
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Morangos	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra

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 á 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 á 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

10-05 a 14-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Canja de galinha	<b>SOPA</b>	Couve lombarda	<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Caldo verde	<b>SOPA</b>	Feijão encarnado c/ couve portuguesa
<b>PRATO</b>	Grelhada mista c/ batata cozida e brócolos	<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	<b>PRATO</b>	Frango assado c/ alho e limão c/ massa riscada e salada de alface	<b>PRATO</b>	Peixe frito c/ arroz de legumes, salada de alface e cenoura	<b>PRATO</b>	Feijoada c/ arroz branco
<b>DIETA</b>	Bifes de frango grelhados	<b>DIETA</b>	Bacalhau cozido	<b>DIETA</b>	Pescada	<b>DIETA</b>	Maruca cozida c/ batata cozida e brócolos	<b>DIETA</b>	Bifes de peru c/ arroz branco e brócolos
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Morangos	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Arroz doce / Maçã	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Pêra

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.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

17-05 a 21-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Couve coração	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e massinhas	<b>SOPA</b>	Couve lombarda	<b>SOPA</b>	Caldo verde	<b>SOPA</b>	Legumes
<b>PRATO</b>	Omelete c/ arroz de ervilhas e salada mista	<b>PRATO</b>	Pescada assada c/ alho, pão ralado, batata cozida, salada de alface e tomate	<b>PRATO</b>	Frango assado c/ alho e limão c/ esparguete, salada de alface e couve roxa	<b>PRATO</b>	Douradinhos c/ arroz de tomate	<b>PRATO</b>	Lombo assado c/ massa riscada e couve flor
<b>DIETA</b>	Frango cozido c/ batata cozida, cenoura e brócolos	<b>DIETA</b>	Pescada cozida c/ hortaliça	<b>DIETA</b>		<b>DIETA</b>	Peixe cozido c/ batata cozida e couves	<b>DIETA</b>	Bifes de peru grelhados c/ batata cozida, salada de alface e cenoura
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Maçã	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Morangos	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Laranja	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Banana	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Kiwi

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.Amendoados 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

24-05 a 28-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA		SOPA	Caldo verde	SOPA	Espinafres	SOPA	Couve lombarda	SOPA	Couve galega
PRATO		PRATO	Peixe cozido c/ batata cozida, cenoura e feijão verde	PRATO	Carne de porco à alentejana, salada de alface e cenoura	PRATO	Perca assada no forno c/ batata cozida e brócolos	PRATO	Frango assado c/ alho e limão c/ massa riscada, salada de alface e cenoura
DIETA		DIETA		DIETA	Bifes de peru grelhados	DIETA	Perca cozida	DIETA	
FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina / Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Pêra

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.Amendãos e produtos à base de amendãos.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