

# EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL

2020/2021

12ª SEMANA

16>20 NOV



Kcal  
J1 EB1

			Kcal J1	Kcal EB1
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres e Feijão	114	114
	PRATO	Massada de Atum e Legumes	212	242
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada	36	36
	VEGETARIANA	Misto de Legumes com arroz de ervilhas	311	321
	SOBREMESA	Maça	86	86
3ª FEIRA	SOPA	Grelos	81	81
	PRATO	Noguetes de Frango no forno	341	395
	ACOMPANHAMENTO	arroz lombardo e salada		
	VEGETARIANA	Esparguete com Soja salteada	357	384
	SOBREMESA	Laranja	71	71
4ª FEIRA	SOPA	Horta	135	135
	PRATO	Bacalhau Cozido com Grão, batata, e ovo	190	225
	ACOMPANHAMENTO	Feijão Verde	54	54
	VEGETARIANA	Salada de Batata doce, Quinoa e Legumes	266	290
	SOBREMESA	Banana	95	95
5ª FEIRA	SOPA	Courgette e Cenoura	100	100
	PRATO	Peitinhos de Peru com arroz de Ervilhas	219	253
	ACOMPANHAMENTO	Salada Mista	49	49
	VEGETARIANA	Estufado de Quinoa com Tofu e Legumes	261	274
	SOBREMESA	Melão	68	68
6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	134	134
	PRATO	Feijoada Trasmontana (escolar) arroz Branco	300	331
	ACOMPANHAMENTO			
	VEGETARIANA	Feijoada de Legumes e arroz	293	322
	SOBREMESA	Maça	86	86

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

## A NOSSA OBRA SÃO AS PESSOAS

### INFORMAÇÕES

[educacao@jf-benfica.pt](mailto:educacao@jf-benfica.pt)

217 123 000

### VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço: 0,36 €  
Almoço: 1,46 €  
Lanche: 0,36 €

