



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 2ª Semana



### 10/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura com couve-galega

**Prato Geral:** Bifes de peru de cebolada com esparguete<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Seitan de cebolada com esparguete<sup>1,3</sup>

**Salada:** Mista (Alface, tomate e milho)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Laranja)

### 11/10 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-verde

**Prato Geral:** Douradinhos com arroz de cenoura e ervilhas<sup>2,3,7,9,14</sup>

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu panado com arroz de cenoura<sup>1,6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, rúcula e cenoura)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 12/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura

**Prato Geral:** Cozido à Portuguesa

**Prato vegetariano:** Cozido à Portuguesa com soja<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (3 variedades)

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)/ Pera cozida

### 13/10 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-vermelho com abóbora

**Prato Geral:** Corvina no forno com arroz de tomate<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-manteiga com legumes assados e batata corada<sup>8</sup>

**Salada:** Legumes no forno (abóbora, couve-flor, curgete)

**Sobremesa:** Fruta da época (Tangerina)

### 14/10 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Brócolos

**Prato Geral:** Stroganoff de peru com macarronete<sup>1,3,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Massada de cogumelos e feijão-manteiga<sup>1,3</sup>

**Salada:** Legumes salteados (feijão-verde, couve-flor e cenoura)

**Sobremesa:** Fruta da época (Dióspiro)

#### Nutricionista Eunice Bexiga (CP 4737N)

**Nota:** A Ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes **alergénios** e os seus derivados: **1-Cereais** que contêm glúten, **2-Crustáceos**, **3-Ovos**, **4-Peixes**, **5-Amendoins**, **6-Soja**, **7-Leite**, **8-Frutos de casca rija**, **9-Aipo**, **10-Mostarda**, **11- Sementes de sésamo**, **12-Dióxido de enxofre e sulfitos**, **13- Tremoço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.