



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Setembro

Semana: 1ª Semana



19/09 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Repolho com cenoura

Prato Geral: Massa gratinada de atum com espinafres^{1,3,4,7}

Prato Vegetariano: Massa gratinada de soja com espinafres^{1,3,6}

Salada: Mista (Alface, pepino e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

20/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas^{6,9}

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas

Salada: Mista (Couve-roxa, alface e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ Pudim flan

21/09 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Espinafres

Prato Geral: Açorda de tomate com pescada e ovo^{3,4}

Prato Vegetariano: Feijão-verde guisado

Salada: Mista (alface, agrião, cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Uvas)

22/09 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Peru estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Tofu estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3,6}

Salada: Legumes salteados (curgete, cenoura, alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (Melão)

23/09 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Grão com feijão-verde

Prato Geral: Perca no forno com puré de batata^{4,7}

Prato Vegetariano: Empadão de legumes e lentilhas

Salada: No forno (abóbora, couve-flor e curgete)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

Nutricionista Eunice Bexiga (CP 4737N)

Nota: A Ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigam 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.