



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 1ª Semana



03/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Grão com espinafres^{6,13}

Prato Geral: Pescada de fricassé com arroz de ervilhas^{4,9}

Prato Vegetariano: Tiras de tofu de fricassé com arroz de ervilhas^{1,6,9}

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

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

04/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Costeletas estufadas com puré de batata⁷

Prato Vegetariano: Empadão de ervilhas e legumes^{7,9}

Salada: Mista (Agrião, alface e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

05/10 - QUARTA-FEIRA

FERIADO – Implantação da República

06/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com repolho

Prato Geral: Pernas de frango estufadas com cogumelos e batatinhas no forno

Prato Vegetariano: Estufado de legumes com feijão-branco e batatinhas no forno

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

Sobremesa: Fruta da época/ Gelatina de morango

07/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Massinha de peixe com coentros^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)^{1,3,6,13}

Salada: Mista (Rúcula, alface e tomate)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 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- Tremeço, 14-Moluscos.** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.