



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 3ª Semana



17/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com batatinhas assadas⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e batata corada^{6,13}

Salada: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

18/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Canja^{1,3}

Prato Geral: Arroz de frango tostado³

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos⁹

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

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

19/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: Sopa de cação^{1,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

20/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Espinafres

Prato Geral: Bifinhos de peru estufados com arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, couve-roxa e pepino)

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

21/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda^{6,12,13}

Prato Geral: Bacalhau à Gomes de Sá

Prato Vegetariano: Tortilha de tofu e legumes no forno

Salada: Mista (alface, tomate e milho)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ Pudim

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.