



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 4ª Semana



24/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Lombo de porco assado com arroz de cenoura

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com arroz de cenoura

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

25/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Atum à bolonhesa^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Esparguete à bolonhesa (soja)^{1,3,6}

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

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

26/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral e Vegetariano: Feijão com massa e hortaliças^{1,3,12,13}

Salada: Mista (3 variedades)

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

27/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-branco com espinafres^{6,12,13}

Prato Geral: Pescada em molho de tomate no forno com arroz de coentros^{2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Malandrinho de feijão e espinafres^{12,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

28/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Bifinhos de frango com puré de batata e cenoura

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

Salada: Mista (alface, tomate e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

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.