



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Novembro

Semana: 1ª Semana



### 31/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora no caldeirão

**Prato Geral:** Filetes de fantasma com arroz à moda da bruxa (filetes de pescada com arroz de espinafres) <sup>2,7,14</sup>

**Prato Vegetariano:** Bifes de tofu de fantasma com arroz à moda da bruxa (arroz de espinafres) <sup>6</sup>

**Salada:** Mistério (Mista de alface, pepino e cenoura) <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 01/11 - TERÇA-FEIRA

---

**FERIADO – Dia de Todos os Santos**

### 02/11 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Espinafres

**Prato Geral:** Açorda de tomate com pescada e ovo<sup>3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-verde guisado

**Salada:** Mista (Alface, agrião, cenoura ralada) <sup>12</sup>

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

### 03/11 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Agrião

**Prato Geral:** Peru estufado com cubinhos de cenoura e arroz

**Prato Vegetariano:** Tofu estufado com cubinhos de cenoura e arroz<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, tomate, pepino)

**Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina <sup>1,6</sup>

### 04/11 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Grão com feijão-verde<sup>6,13</sup>

**Prato Geral:** Massa gratinada de atum com espinafres<sup>1,3,4,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa gratinada de soja com espinafres <sup>1,3,6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, rúcula, cenoura)

**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 contem 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.