



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Novembro

Semana: 2ª Semana



07/11 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Repolho com cenoura

Prato Geral: Frango assado com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Feijão-vermelho em molho de tomate com esparguete^{1,3,6,12,13}

Salada: Mista (Alface, tomate e milho)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

08/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Pescada cozida com ovo e batata^{3,4}

Prato Vegetariano: Tofu assado com arroz de cenoura⁶

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

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

09/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura e brócolos

Prato Geral: Feijoada à Lavrador^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Caril de legumes com grão^{6,13}

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

10/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas⁹

Prato Geral: Red-fish no forno com puré de batata^{4,7}

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas e legumes

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

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

11/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde de São Martinho

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

Prato Vegetariano: Malandrino de feijão com cubinhos de tofu^{6,12,13}

Salada: Legumes salteados (brócolos, cenoura e alho-francês)

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.