



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Novembro

Semana: 3ª Semana



14/11 - 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: Mista (alface, tomate e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

15/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Frango em molho de tomate com esparguete¹

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

Salada: Mista (Agrão, alface e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

16/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e ervilhas⁹

Prato Geral: Açorda de Alho com ovo e pescada^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Açorda de feijão-preto com cogumelos

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Clementinas)

17/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com repolho

Prato Geral: Pá de porco estufado com puré de batata⁷

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

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

Sobremesa: Fruta da época/ Leite creme⁷

18/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral e vegetariana: Tortilha de legumes^{3,9}

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.