



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 1ª Semana



02/01 - SEGUNDA-FEIRA

FIM PAUSA LETIVA DO NATAL

03/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Douradinhos com arroz de cenoura e ervilhas^{2,3,7,9,14}

Prato Vegetariano: Tiras de tofu panado com arroz de cenoura^{1,6}

Salada: Mista (Alface, rúcula e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

04/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura

Prato Geral: Cozido à Portuguesa

Prato vegetariano: Cozido à Portuguesa com soja⁶

Salada: Mista (3 variedades)

Sobremesa: Fruta da época (Banana) / Maçã assada

05/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com abóbora

Prato Geral: Corvina no forno com arroz de tomate⁴

Prato Vegetariano: Feijão-manteiga com legumes assados e batata corada⁸

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

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

06/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Dos Reis (brócolos)

Prato Geral: Pernas de frango estufadas com cogumelos e batatinhas à moda do Rei Belchior (no forno)

Prato Vegetariano: Massada de cogumelos e feijão-manteiga^{1,3}

Salada: Legumes salteados (feijão-verde, couve-flor e 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.