



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Dezembro

Semana: 1ª Semana



05/12 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Bifinhos de frango com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com arroz de cenoura

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

06/12 - 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 (Maçã)

07/12 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral: Lombo no forno com batatinhas assadas

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Salada: Mista (alface, pepino e milho) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

08/12 - QUINTA-FEIRA

FERIADO – Dia da Imaculada Conceição

09/12 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Frango à Brás ^{1,3,6,7,9,10}

Prato Vegetariano: Legumes à Brás ³

Salada: Mista (alface, tomate e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

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.