



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Dezembro

Semana: 2ª Semana



12/12 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Repolho com cenoura

Prato Geral: Massa gratinada de atum com espinafres ^{1,3,4,7}

Prato Vegetariano: Massa gratinada de soja com espinafres ^{1,3,6}

Salada: Mista (Alface, pepino e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

13/12 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

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

Prato Vegetariano: Tofu estufado com cubinhos de cenoura e arroz de coentros

Salada: Mista (Couve-roxa, alface e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

14/12 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Espinafres

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

Prato Vegetariano: Feijão-verde guisado

Salada: Mista (Alface, agrião, cenoura ralada) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

15/12 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Costeletas de porco estufadas com esparguete ^{1,3,6}

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão e batata-doce com esparguete ^{1,3,6,13}

Salada: Salteados (Curgete, cenoura e alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

16/12 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Grão com feijão-verde^{6,13}

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

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas e legumes

Salada: Mista (Alface, rúcula, cenoura) ¹²

Sobremesa: Arroz doce⁷ / Fruta da época

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.