



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Dezembro

Semana: 3ª Semana



19/12 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Abóbora

Prato Geral: Stroganoff de frango com massa macarronete^{1,3,7}

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 (Banana)

20/12 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Lombinhos de pescada de cebolada com arroz de cenoura⁴

Prato Vegetariano: Tofu assado com arroz de cenoura⁶

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

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

21/12 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura e brócolos

Prato Geral: Cozido de grão^{6,13}

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

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)



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.