



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 2ª Semana

Escola: E.B.I Mourão



09/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com batatinhas assadas⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e batata corada^{6,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

10/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Canja^{1,3}

Prato Geral: Esparguete à Bolonhesa (carne de porco) ^{1,3}

Prato Vegetariano: Bolonhesa de soja ^{1,3,6}

Salada: Mista (agrião, alface e cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

11/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: Sopa de cação ^{1,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

12/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Bifinhos de peru estufados com arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

13/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda^{6,12,13}

Prato Geral: Paloco à Gomes de Sá^{3,4}

Prato Vegetariano: Tortilha de tofu e legumes no forno^{3,6}

Salada: Mista (alface, tomate e milho) ¹²

Sobremesa: Fruta da época/ Pudim^{3,7}

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.



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Janeiro
Semana: 2ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



09/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com batatinhas assadas⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e batata corada^{6,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

10/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Canja^{1,3}

Prato Geral: Arroz de frango tostado³

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos⁹

Salada: Mista (agrião, alface e cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

11/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: Sopa de cação^{1,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

12/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Bifinhos de peru estufados com arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

13/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda^{6,12,13}

Prato Geral: Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}

Prato Vegetariano: Tortilha de tofu e legumes no forno^{3,6}

Salada: Mista (alface, tomate e milho)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ Pudim^{3,7}

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.