



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 3ª Semana

Escola: E.B.I Mourão



16/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Bifinhos de frango com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com arroz de cenoura

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

17/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

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

Prato Vegetariano: Esparguete à bolonhesa (soja)^{1,3,6}

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

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

18/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral e Vegetariano: Feijão com massa e hortaliças^{1,3,12,13}

Salada: Legumes incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

19/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-branco com espinafres^{6,12,13}

Prato Geral: Filetes de pescada com arroz de tomate^{1,2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Mandrinhão de feijão e espinafres^{12,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

20/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Lombo de porco no forno com batatinhas assadas

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

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 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.



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Janeiro
Semana: 3ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



16/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Bifinhos de frango com batatas fritas

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com arroz de cenoura

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

17/01 - 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)

18/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral e Vegetariano: Feijão com massa e hortaliças ^{1,3,12,13}

Salada: Legumes incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

19/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-branco com espinafres ^{6,12,13}

Prato Geral: Pescada em molho de tomate no forno com arroz de coentros ^{2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Mandrinho de feijão e espinafres ^{12,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

20/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Lombo de porco no forno com batatinhas assadas

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 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.