



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 4ª Semana

Escola: E.B.I Mourão



23/01 - 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/ iogurte de fruta⁷

24/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Almôndegas (bovino) em molho de tomate com arroz de ervilhas^{6,9}

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas

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

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

25/01 - 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)

26/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Peru estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Tofu estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3,6}

Salada: Legumes salteados (Curgete, cenoura e alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

27/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Grão com feijão-verde^{6,13}

Prato Geral: Pescada espiritual (pescada, cenoura, pão, queijo ralado)^{1,4,7}

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas e legumes

Salada: No forno (abóbora, couve-flor e curgete) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

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: 4ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



23/01 - 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/ iogurte de fruta⁷

24/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Almôndegas (bovino) em molho de tomate com arroz de ervilhas^{6,9}

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas

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

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

25/01 - 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)

26/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Peru estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Tofu estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3,6}

Salada: Legumes salteados (Curgete, cenoura e alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

27/01 - 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: No forno (abóbora, couve-flor e curgete) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

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.