



Ano Letivo: 2022/2023  
Refeição: Almoço  
Mês: Fevereiro  
Semana: 1ª Semana  
Escolas: E.B.I Mourão



### 30/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora

**Prato Geral:** Stroganoff de peru com massa macarronete<sup>1,3,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-vermelho em molho de tomate com esparguete<sup>1,3,6,12,13</sup>

**Salada:** Mista (Alface, tomate e milho)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

### 31/01 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Arroz do mar (lombinhos de pescada e delícias do mar com arroz)<sup>2,4,12</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu assado com arroz de cenoura<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, cenoura ralada e tomate)

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 01/02 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura e brócolos

**Prato Geral:** Cozido de grão<sup>6,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Caril de legumes com grão<sup>6,13</sup>

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

### 02/02 - QUINTA-FEIRA

---

## FERIADO – Nossa Senhora das Candeias

### 03/02 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Couve-lombarda

**Prato Geral:** Pernas de frango estufadas com cogumelos e arroz de feijão-vermelho<sup>6,12,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Mandrinho de feijão com cubinhos de tofu<sup>6,12,13</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 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: Fevereiro  
Semana: 1ª Semana  
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



### 30/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora

**Prato Geral:** Stroganoff de peru com massa macarrone<sup>1,3,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-vermelho em molho de tomate com esparguete<sup>1,3,6,12,13</sup>

**Salada:** Mista (Alface, tomate e milho)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Quiwi)

### 31/01 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Arroz do mar (lombinhos de pescada e delícias do mar com arroz)<sup>1,2,3,4,6</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu assado com arroz de cenoura<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, cenoura ralada e tomate)

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 01/02 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura e brócolos

**Prato Geral:** Cozido de grão<sup>6,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Caril de legumes com grão<sup>6,13</sup>

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

### 02/02 - QUINTA-FEIRA

---

**FERIADO – Nossa Senhora das Candeias**

### 03/02 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Couve-lombarda

**Prato Geral:** Pernas de frango estufadas com cogumelos e arroz de feijão-vermelho<sup>6,12,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Mandrinho de feijão com cubinhos de tofu<sup>6,12,13</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

**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.