



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Fevereiro
Semana: 4ª Semana
Escolas: E.B.I Mourão



20/02 a 22/02 - **SEGUNDA-FEIRA a QUARTA-FEIRA**



INTERRUPÇÃO LETIVA – CARNAVAL

23/02 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Serpentina (Juliana)

Prato Geral: Carne de aguidar com arroz mascarado (de ervilhas)⁹

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz mascarado (de ervilhas)^{6,9,12,13}

Salada: Divertida (mista de alface, pepino e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)/ Pudim-flan

24/02 - **SEXTA-FEIRA**

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

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

Prato Vegetariano: Salada de feijão com batata e legumes salteados^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e milho)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: Fevereiro
Semana: 4ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



20/02 a 22/02 - **SEGUNDA-FEIRA a QUARTA-FEIRA**



INTERRUPÇÃO LETIVA – CARNAVAL

23/02 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Serpentina (Juliana)

Prato Geral: Bifinhos de peru estufados com arroz mascarado (de ervilhas)^{6,9,12,13}

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz mascarado (de ervilhas)^{6,9,12,13}

Salada: Divertida (mista de alface, pepino e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)/ Pudim-flan

24/02 - **SEXTA-FEIRA**

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

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

Prato Vegetariano: Salada de feijão com batata e legumes salteados^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e milho)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.