



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Abril

Semana: 1ª Semana

Escolas: JI Mourão



03/04 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno em molho de limão e coentros 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 (Pera)

04/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Stroganoff de peru com esparguete^{1,3,7}

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos⁹

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

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

05/04 - 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 (Banana)

06/04 - QUINTA-FEIRA

07/04 - SEXTA-FEIRA

FERIADO: SEXTA-FEIRA SANTA

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: Abril

Semana: 1ª Semana

Escolas: JI Luz



03/04 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno em molho de limão e coentros 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 (Pera)

04/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas⁹

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos⁹

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

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

05/04 - 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 (Banana)

06/04 - QUINTA-FEIRA

07/04 - SEXTA-FEIRA

FERIADO: SEXTA-FEIRA SANTA

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.